

酒田市中学校給食献立表 令和8年4月分（第一・第二・第六・東部中学校）

酒田市教育委員会

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
4月8日(水)	ごはん 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ 中華スープ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 生姜 長葱	812	26.4	3.2
4月9日(木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 山菜汁	ごはん 砂糖	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	南瓜	玉葱 生姜 きゅうり レーズン わらび みずなめこ えのきたけ ぶなしめじ 長葱	828	32.8	2.5
4月10日 (金)	ごはん 牛乳 塩ます焼き うるいのごま和え 肉じゃが	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま 油	甘塩ます 豚肉	牛乳	人参	うるい もやし 玉葱 こんにゃく	760	36.3	3.0
4月13日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 千草和え みそ汁 清見オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 もやし えのきたけ 長葱 オレンジ	797	32.4	2.9
4月14日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け アスパラガスの和風サラダ	ごはん じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け きゅうり キャベツ コーン	840	29.2	4.2
4月15日 (水)	ごはん 牛乳 かつおフライ れんこんきんぴら 鶏団子汁	ごはん 砂糖	油 ごま	かつおフライ さつま揚げ 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう 大根	797	33.0	2.9
4月16日 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり 豚汁	ごはん じゃが芋	油	いわしの梅醤油煮 まぐ ろ 削り節 卵 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長葱	788	36.4	3.2
4月17日 (金)	【食育の日献立:紹介食材(キャベツ)】 ごはん 牛乳 肉しゅうまい キャベツと豚肉のみそ炒め 卵スープ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	しゅうまい 豚肉 味噌 卵 チーズ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 えのきたけ 玉葱 コーン	776	34.9	2.2
4月20日 (月)	【進級・入学お祝い献立】 ツナピラフ 牛乳 コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ 桜ゼリー	ごはん	油	まぐろ かぼちゃコロツ ケ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 大根 ぶなしめじ	804	24.6	2.8
4月21日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き バンサンスー 麻婆豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油	鶏肉 ハム 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 いら	きゅうり もやし 筍 長葱 にんにく 生姜	874	38.6	5.2
4月22日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ アスパラのごま和え みそ汁	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	さば かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ えのきたけ	799	33.5	3.5
4月23日 (木)	ガパオライス 牛乳 卵の花ポテトサラダ ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	豚肉 おから 肉入りワンタン	牛乳	パプリカ ピーマン 人参 小松菜	玉葱 にんにく きゅうり コーン 長葱 筍 干し椎茸	838	28.9	3.0
4月24日 (金)	麩の卵とじ丼 牛乳 鉄骨サラダ みそ汁	ごはん 焼きふ 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	鶏肉 卵 大豆 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 長葱	810	37.7	3.5
4月27日 (月)	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	チーズハンバーグ 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ	803	27.4	2.0
4月28日 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ 磯香和え 大根のそぼろ煮	ごはん 砂糖 でん粉	油	いかフライ 竹輪 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 大根 玉葱	794	32.1	2.9
4月30日 (木)	食パン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー ブルーベリージャム	パン じゃが芋	油	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム	765	28.6	4.5
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								805	32.1	3.2

酒田市中学校給食献立表 令和8年4月分（第三・第四中学校）

酒田市教育委員会

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
4月9日(木)	ガパオライス 牛乳 卵の花ポテトサラダ ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	豚肉 おから 肉入りワンタン	牛乳	パプリカピーマン 人参 小松菜	玉葱 にんにく きゅうり コーン 長葱 筍 干し椎茸	838	28.9	3.0
4月10日 (金)	食パン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー りんごジャム	パン じゃが芋	油	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム	763	28.6	4.5
4月13日 (月)	ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり みそ汁	ご飯	油	いわしの梅醤油煮 まぐ ろ 卵 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 大根 ごぼう えのきたけ 長葱	737	32.9	3.2
4月14日 (火)	【進級・入学お祝い献立】 ツナピラフ 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ABCスープ 桜ゼリー	ご飯 じゃが芋 マカロニ	油	まぐろ かぼちゃコロッケ 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 コーン キャベツ きゅうり	859	26.6	2.9
4月15日 (水)	ポークカレー 牛乳 福神漬け アスパラガスの和風サラダ 清見オレンジ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け きゅうり キャベツ コーン オレンジ	850	29.3	4.3
4月16日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 干草和え みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 もやし えのきたけ 長葱	784	32.1	2.9
4月17日 (金)	【食育の日献立:紹介食材(キャベツ)】 ごはん 牛乳 肉しゅうまい キャベツと豚肉のみそ炒め 卵スープ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	しゅうまい 豚肉 味噌 卵 チーズ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 えのきたけ 玉葱 コーン	776	34.9	2.2
4月20日 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ れんこんきんぴら 鶏団子汁	ご飯 砂糖	油 ごま	かつおフライ さつま揚げ 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう 大根	797	33.0	2.9
4月21日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き パンサンスー 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 いら	もやし きゅうり 筍 長葱 にんにく 生姜	855	36.7	3.3
4月22日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ アスパラのごま和え みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	さば かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ えのきたけ	799	33.5	3.5
4月23日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 山菜汁	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	南瓜	玉葱 生姜 きゅうり レーズン ふき みず わらび ぶなしめじ 長葱	828	32.8	2.5
4月24日 (金)	麩の卵とじ丼 牛乳 鉄骨サラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	鶏肉 卵 大豆 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 長葱	810	37.7	3.5
4月27日 (月)	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	チーズハンバーグ 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ	803	27.4	2.0
4月28日 (火)	ごはん 牛乳 イカメンチカツ 磯香和え 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉	油	竹輪 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 大根 玉葱	783	28.5	2.9
4月30日 (木)	ごはん 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 生姜 コーン 干し椎茸	864	28.0	2.7
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								810	31.4	3.1

酒田市中学校給食献立表 令和8年4月分（鳥海八幡中学校）

酒田市教育委員会

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
4月9日(木)	ガパオライス 牛乳 卵の花ポテトサラダ ワントンスープ 豆乳パンナコッタ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	豚肉 おから 肉入りワントン	牛乳	パプリカ ピーマン 人参 小松菜	玉葱 にんにく きゅうり コーン 長葱 筍 干し椎茸	838	28.9	3.0
4月10日 (金)	ごはん 牛乳 塩ます焼き うるいのごま和え 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま 油	甘塩ます 豚肉	牛乳	人参	うるい もやし 玉葱 こんにゃく	760	36.3	3.0
4月13日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 干草和え みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 もやし えのきたけ 長葱	784	32.1	2.9
4月14日 (火)	【進級・入学お祝い献立】 ツナピラフ 牛乳 コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ 桜ゼリー	ご飯	油	まぐろ かぼちゃコ ロッケ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 大根 ぶなしめじ	780	24.5	2.9
4月15日 (水)	ポークカレー 牛乳 福神漬け アスパラガスの和風サラダ 清見オレンジ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け きゅうり キャベツ コーン オレンジ	852	29.3	4.3
4月16日 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり 豚汁	ご飯 じゃが芋	油	いわしの梅醤油煮 ま ぐろ 卵 削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長葱	788	36.4	3.2
4月17日 (金)	【食育の日献立：紹介食材（キャベツ）】 ごはん 牛乳 肉しゅうまい キャベツと豚肉のみそ炒め 卵スープ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	しゅうまい 豚肉 味噌 卵 チーズ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 えのきたけ 玉葱 コーン	776	34.9	2.2
4月20日 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ れんこんきんぴら 鶏団子汁	ご飯 砂糖	油 ごま	かつおフライ さつま揚げ 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう 大根	797	33.0	2.9
4月21日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ビーフン炒め 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	鶏肉 ベーコン 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 ピーマン にら	玉葱 もやし 筍 長葱 にんにく 生姜	865	38.1	4.0
4月22日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ アスパラのごま和え みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	さば かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ えのきたけ	799	33.5	3.5
4月23日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 山菜汁	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	南瓜	玉葱 生姜 きゅうり レーズン わらび なめこ 筍 ぶなしめじ 長葱	828	32.8	2.5
4月24日 (金)	麩の卵とじ丼 牛乳 鉄骨サラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	鶏肉 卵 大豆 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 長葱	810	37.7	3.5
4月27日 (月)	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 パン粉 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	豚肉 卵 おから 豆腐	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	玉葱 キャベツ きゅうり ぶなしめじ	814	31.3	2.0
4月28日 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ 磯香和え 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉	油	いかフライ 竹輪 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 大根 玉葱	794	32.1	2.9
4月30日 (木)	食パン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー りんごジャム	パン じゃが芋	油	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム	749	28.6	4.3
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								802	32.6	3.1