

酒田市中学校給食献立表 令和8年5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
5月1日(金)	【端午の節句献立】 筍ご飯 牛乳 根菜入りわしフライ おひたし すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ	油	油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	孟宗筍 こんにゃく もやし えのきたけ 長葱	842	30.4	2.9
5月7日(木)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	834	33.7	2.8
5月8日(金)	ご飯 牛乳 餃子 パンサンスー 麻婆豆腐	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	餃子 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	853	31.0	4.9
5月11日 (月)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き 五目きんぴら みそ汁 河内晩柑	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	さば 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう 筍 こんにゃく 長葱 河内晩柑	786	34.0	2.7
5月12日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー 山菜汁 いちごゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 わらび なめこ みず えのきたけ こんにゃく	754	31.5	3.2
5月13日 (水)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ アスパラとツナのサラダ ビーンズシチュー ラ・フランスジャム	食パン	油	ハムチーズカツ まぐろ 大豆 いんげん豆	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	791	31.6	4.6
5月14日 (木)	ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ 庄内麩和え 豚汁	ご飯 でん粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	かつお 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 ごぼう 長葱	790	38.9	2.7
5月15日 (金)	ポークカレー 牛乳 福神漬け 春キャベツのサラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ きゅうり コーン	823	27.7	4.2
5月18日 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロース ほうれん草とツナのサラダ わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 筍 キャベツ コーン えのきたけ 長葱	796	31.0	2.9
5月19日 (火)	【食育の日献立:紹介食材(わらび)】 ご飯 牛乳 ますのあんかけ わらびの生姜マヨ和え 孟宗汁	ご飯 砂糖 でん粉	マヨネーズ	ます 生揚げ 味噌	牛乳	人参	わらび キャベツ 生姜 孟宗筍 しいたけ	740	33.7	2.8
5月21日 (木)	ご飯 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ 焼きふ	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	807	31.6	3.0
5月22日 (金)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	竹輪 豚肉	牛乳 青のり	ほうれん草 人参 いんげん	もやし 玉葱	797	29.5	2.9
5月25日 (月)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 鉄骨サラダ 卵スープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参	にんにく 生姜 長葱 キャベツ えのきたけ	861	34.9	2.6
5月26日 (火)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	ハンバーグ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	大根 キャベツ コーン にんにく	765	29.3	3.0
5月27日 (水)	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き ふきの炒め煮 鶏団子汁	ご飯 砂糖	油	いわし さつまあげ 鶏肉 団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ふき こんにゃく 長葱	792	32.9	2.9
5月28日 (木)	キムチご飯 牛乳 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	ご飯 砂糖	ごま油 マヨネーズ	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	白菜キムチ ぶなしめじ 生姜 キャベツ 筍 干し椎茸	787	29.4	3.1
5月29日 (金)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き もやしのソテー 具だくさん汁	ご飯	マヨネーズ 油	ホキ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	パセリ チンゲン菜 赤ピーマン いら 人参	玉葱 もやしにんにく 大根 ぶなしめじ 長葱	747	34.5	2.6
※ 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。							798	32.1	3.2	

酒田市中学校給食献立表 令和8年5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			
5月1日(金)	【端午の節句献立】 筍ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き のり和え すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ	油	油揚げ いわし 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	孟宗筍 こんにゃく 生姜 もやし えのきたけ 長葱	842	31.7	2.9
5月7日(木)	ご飯 牛乳 肉団子 ポテトサラダ みそ汁	ご飯 じゃが芋	マヨネーズ	肉だんご ハム 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	801	28.5	2.8
5月8日(金)	麻婆丼 牛乳 バンサンスー ひじきスープ 河内晩柑	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 ハム 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にら 人参 ほうれん草	長葱 生姜 きゅうり もやし 玉葱 河内晩柑	793	32.7	5.0
5月11日 (月)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き 五目きんぴら みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	さば さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう 筍 こんにゃく 長葱	733	31.6	2.9
5月12日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー 山菜汁 いちごゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 ふき みず わらび こんにゃく	756	31.9	3.3
5月13日 (水)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ アスパラとツナのサラダ ビーンズシチュー ラ・フランスジャム	食パン	油	ハムチーズカツ まぐろ 大豆 いんげん豆	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	791	31.6	4.6
5月14日 (木)	ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ 庄内麩和え 豚汁	ご飯 でん粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	かつお 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 ごぼう 長葱	790	38.9	2.7
5月15日 (金)	ポークカレー 牛乳 福神漬け 春キャベツのサラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ きゅうり コーン	823	27.7	4.2
5月18日 (月)	ご飯 牛乳 イカメンチカツ ほうれん草とツナのサラダ わかめスープ プリン	ご飯	油	まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ コーン えのきたけ 長葱	778	26.1	3.3
5月19日 (火)	【食育の日献立:紹介食材(わらび)】 ご飯 牛乳 ますのあんかけ わらびの生姜マヨ和え 孟宗汁	ご飯 砂糖 でん粉	マヨネーズ	ます 生揚げ 味噌	牛乳	人参	わらび キャベツ 生姜 孟宗筍 しいたけ	740	33.7	2.8
5月21日 (木)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にらのごま和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	竹輪 豚肉	牛乳 青のり	にら 人参 いんげん	もやし 玉葱	790	29.3	2.9
5月22日 (金)	ご飯 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ 焼きふ	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	807	31.6	3.0
5月25日 (月)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	ハンバーグ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	大根 キャベツ コーン にんにく	765	29.3	3.0
5月26日 (火)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 鉄骨サラダ 卵スープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参	にんにく 生姜 キャベツ えのきたけ 長葱	859	34.8	2.6
5月27日 (水)	ご飯 牛乳 赤魚のレモン揚げ パスタソテー 鶏団子汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ	油 バター	ベーコン 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	パセリ 人参 小松菜	レモン 玉葱 大根 長葱	757	33.7	3.0
5月28日 (木)	キムチご飯 牛乳 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	ご飯 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	白菜キムチ ぶなしめじ 生姜 キャベツ 筍 干し椎茸	795	29.8	3.1
5月29日 (金)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き ふきの炒め煮 具だくさん汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ 油	ホキ さつまあげ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	パセリ 人参	にんにく 玉葱 ふき こんにゃく 大根 ぶなしめじ 長葱	772	35.8	3.0
※ 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。								788	31.7	3.2

酒田市中学校給食献立表 令和8年5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			
5月1日(金)	【端午の節句献立】 筍ご飯 牛乳 根菜入りわしフライ おひたし すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ	油	油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	孟宗筍 こんにゃく もやし えのきたけ 長葱	842	30.4	2.9
5月7日(木)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	834	33.7	2.8
5月8日(金)	ご飯 牛乳 餃子 バンサンスー 麻婆豆腐	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	餃子 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	853	31.0	4.9
5月11日 (月)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き 五目きんぴら みそ汁 河内晩柑	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	さば 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう 筍 こんにゃく 長葱 河内晩柑	786	34.0	2.7
5月12日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー 山菜汁 いちごゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 わらび なめこ 筍 こんにゃく	754	31.5	3.2
5月13日 (水)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ アスパラとツナのサラダ ビーンズシチュー ラ・フランスジャム	食パン	油	ハムチーズカツ まぐろ 大豆 いんげん豆	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	791	31.6	4.6
5月14日 (木)	ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ 庄内麩和え 豚汁	ご飯 でん粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	かつお 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 ごぼう 長葱	790	38.9	2.7
5月15日 (金)	ポークカレー 牛乳 福神漬け 春キャベツのサラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ きゅうり コーン	823	27.7	4.2
5月18日 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロース ほうれん草とツナのサラダ わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 筍 キャベツ コーン えのきたけ 長葱	796	31.0	2.9
5月19日 (火)	【食育の日献立:紹介食材(わらび)】 ご飯 牛乳 ますのあんかけ わらびの生姜マヨ和え 孟宗汁	ご飯 砂糖 でん粉	マヨネーズ	ます 生揚げ 味噌	牛乳	人参	わらび キャベツ 生姜 孟宗筍 しいたけ	740	33.7	2.8
5月21日 (木)	ご飯 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ 焼きふ	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	807	31.6	3.0
5月22日 (金)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	竹輪 豚肉	牛乳 青のり	ほうれん草 人参 いんげん	もやし 玉葱	797	29.5	2.9
5月25日 (月)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 鉄骨サラダ 卵スープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参	にんにく 生姜 長葱 キャベツ えのきたけ	861	34.9	2.6
5月26日 (火)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁	ご飯 パン粉 じゃが芋	油	豚肉 豆腐 卵 おから 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	玉葱 大根 キャベツ コーン にんにく	729	30.4	2.9
5月27日 (水)	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き ふきの炒め煮 鶏団子汁	ご飯 砂糖	油	いわし さつまあげ 鶏肉 団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ふき こんにゃく 長葱	792	32.9	2.9
5月28日 (木)	キムチご飯 牛乳 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	ご飯 砂糖	ごま油 マヨネーズ	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	白菜キムチ ぶなしめじ 生姜 キャベツ 筍 干し椎茸	787	29.4	3.1
5月29日 (金)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き もやしのソテー 具だくさん汁	ご飯	マヨネーズ 油	ホキ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	パセリ チンゲン菜 赤ピーマン いら 人参	玉葱 もやし にんにく 大根 ぶなしめじ 長葱	747	34.5	2.6
※ 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。								796	32.2	3.2