

酒田市中学校給食献立表 令和8年6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			
6月1日(月)	豚丼 牛乳 ちりめんサラダ みそ汁 お米のタルト	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく 大根 きゅうり コーン えのきたけ	891	34.7	3.0
6月2日(火)	ご飯 牛乳 にらまんじゅう ビーフン炒め ひじきスープ	ご飯 ビーフン でん粉	油	にらまんじゅう 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	734	25.3	1.7
6月3日(水)	ご飯 牛乳 塩さば焼き わらびの五目炒め みそ汁	ご飯 砂糖	油	さば さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう わらび こんにゃく 大根	756	35.8	3.5
6月4日(木)	ご飯 牛乳 イカメンチカツ おかか和え みそ汁 はちみつレモンゼリー	ご飯	油	削り節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ えのきたけ 長葱	796	23.8	3.4
6月5日(金)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け まめまめサラダ	麦ご飯 じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け 枝豆 キャベツ きゅうり	870	30.7	4.4
6月8日(月)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ごま和え 具だくさん汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	長葱 キャベツ 大根 こんにゃく ぶなしめじ	749	33.8	2.6
6月9日(火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ なめこのすまし汁 河内晩柑	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま油	鶏肉 まぐろ 豆腐	牛乳 ひじき	人参	コーン なめこ 長葱 河内晩柑	774	30.7	2.4
6月10日 (水)	ご飯 牛乳 白身魚フライ カミカミサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	白身魚フライ 竹輪 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	ごぼう キャベツ	740	28.7	2.7
6月11日 (木)	ご飯 牛乳 シュウマイ もやしのソテー 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	赤ピーマン チンゲン菜 にはら	もやし 玉葱 にんにく 筍 長葱 生姜	833	32.3	2.8
6月12日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のピリ辛炒め 磯香和え みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 味噌 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 みず水煮	玉葱 キャベツ	741	31.7	2.7
6月17日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク キャベツのペペロンチーノ コーンポタージュ	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油	ポークフランク	牛乳	人参 パセリ	キャベツ ぶなしめじ にんにく コーン 玉葱	732	28.3	4.1
6月18日 (木)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き すき昆布の煮物 豚汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参	こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	776	35.0	3.4
6月19日 (金)	【食育の日献立:紹介食材(いんげん)】 ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き いんげんのごま味噌和え 肉団子スープ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 味噌 肉団子 うずら卵	牛乳	いんげん 人参	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干し椎茸	746	33.5	2.7
6月22日 (月)	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉とれんこんの磯炒め じゃがいものそぼろ煮	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	さば 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	生姜 にんにく れんこん こんにゃく 玉葱	926	38.9	2.7
6月23日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 生姜 キャベツ コーン ぶなしめじ 長葱	775	33.9	3.0
6月24日 (水)	ご飯 牛乳 ソーセージカツ ふきの炒め煮 みそ汁 レモンソーダゼリー	ご飯 砂糖	油	さつまあげ 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	ふき こんにゃく えのきたけ 長葱	772	23.5	3.3
6月25日 (木)	豚キムチ丼 牛乳 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ ワッフル	ご飯 砂糖	油	豚肉 まぐろ 肉入りワンタン	牛乳	にはら ブロッコリー 人参 チンゲン菜	白菜キムチ 玉葱 生姜 キャベツ 長葱 筍 干し椎茸	820	36.1	3.1
6月26日 (金)	ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 鶏ごぼう汁	ご飯	マヨネーズ 油	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 コーン エリンギ キャベツ ごぼう 大根 長葱	780	37.9	2.5
6月29日 (月)	ご飯 牛乳 春巻き パンバンジーサラダ 八宝菜	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 かまぼこ 豚肉 うずら卵	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 白菜 ぶなしめじ	935	35.1	3.2
6月30日 (火)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 豚キャベツ塩麹炒め みそ汁	ご飯 でん粉	油	いわしの梅醤油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 大根 長葱	769	34.9	3.2
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギーマッチについては、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	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和8年6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			
6月1日(月)	ご飯 牛乳 えびにらまんじゅう ビーフン炒め ひじきスープ	ご飯 ビーフン でん粉	油	えびにらまんじゅう ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	733	25.0	1.9
6月2日(火)	ご飯 牛乳 塩さば焼き わらびの五目炒め みそ汁	ご飯 砂糖	油	さば さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう わらび こんにゃく 大根	756	35.8	3.5
6月3日(水)	豚丼 牛乳 ちりめんサラダ みそ汁 お米のタルト	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく 大根 きゅうり コーン えのきたけ	891	34.7	3.0
6月4日(木)	ご飯 牛乳 イカメンチカツ おかか和え みそ汁 はちみつレモンゼリー	ご飯	油	削り節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ えのきたけ 長葱	796	23.8	3.4
6月5日(金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬け まめまめサラダ	麦ごはん じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け 枝豆 キャベツ きゅうり	870	30.7	4.4
6月8日(月)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ごま和え みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	あじ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	長葱 キャベツ 大根 ぶなしめじ	732	31.4	2.6
6月9日(火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ なめこのすまし汁 河内晩柑	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ		鶏肉 まぐろ 豆腐	牛乳 ひじき	人参	コーン なめこ 長葱 河内晩柑	790	30.7	2.3
6月10日 (水)	ご飯 牛乳 白身魚フライ カミカミサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	白身魚フライ 竹輪 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	ごぼう キャベツ	740	28.7	2.7
6月11日 (木)	ご飯 牛乳 シュウマイ もやしのソテー 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	赤ピーマン チンゲン菜 にら	もやし 玉葱 にんにく 筍 長葱 生姜	833	32.3	2.8
6月12日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のピリ辛炒め 磯香和え みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 味噌 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 みず水煮	玉葱 キャベツ	741	31.7	2.7
6月17日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク キャベツのペペロンチーノ コーンポタージュ	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油	ポークフランク	牛乳	人参 パセリ	キャベツ ぶなしめじ にんにく コーン 玉葱	732	28.3	4.1
6月18日 (木)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き すき昆布の煮物 豚汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参	こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	776	35.0	3.4
6月19日 (金)	【食育の日献立:紹介食材(いんげん)】 ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き いんげんのごま味噌和え 肉団子スープ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 味噌 肉団子 つずら卵	牛乳	いんげん 人参	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干し椎茸	746	33.5	2.7
6月22日 (月)	ご飯 牛乳 ソーセージカツ ふきの炒め煮 みそ汁 フルーツゼリー	ご飯 砂糖	油	さつまあげ 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	ふき こんにゃく えのきたけ 長葱	761	24.1	3.2
6月23日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 生姜 キャベツ コーン もやし	785	34.1	2.7
6月24日 (水)	ご飯 牛乳 にしんの甘露煮 豚肉とれんこんの磯炒め じゃがいものそぼろ煮	ご飯 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	にしんの照煮 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにゃく 玉葱	831	33.9	2.5
6月25日 (木)	豚キムチ丼 牛乳 ジャーマンポテト ワンタンスープ	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 ベーコン 肉入りワンタン	牛乳	にら パセリ チンゲン菜	白菜キムチ 玉葱 生姜 コーン 長葱 筍 干し椎茸	749	33.8	3.6
6月26日 (金)	ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 鶏ごぼう汁	ご飯	マヨネーズ 油	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 コーン エリンギ キャベツ ごぼう 大根 長葱	780	37.9	2.5
6月29日 (月)	ご飯 牛乳 春巻き パンバンジーサラダ 八宝菜	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 かまぼこ とうずら卵	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 白菜 ぶなしめじ	876	29.8	3.3
6月30日 (火)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 豚キャベツ塩麴炒め みそ汁	ご飯 でん粉	油	いわしの梅醤油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 大根 長葱	769	34.9	3.2
※ 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。								784	31.5	3.0

歯と口の健康週間

酒田市中学校給食献立表 令和8年6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			
6月1日(月)	豚丼 牛乳 ちりめんサラダ みそ汁 お米のタルト	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく 大根 きゅうり コーン えのきたけ	891	34.7	3.0
6月2日(火)	ご飯 牛乳 にらまんじゅう ビーフン炒め ひじきスープ	ご飯 ビーフン でん粉	油	にらまんじゅう 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	734	25.3	1.7
6月3日(水)	ご飯 牛乳 塩さば焼き わらびの五目炒め みそ汁	ご飯 砂糖	油	さば さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう わらび こんにゃく 大根	756	35.8	3.5
6月4日(木)	ご飯 牛乳 イカメンチカツ おかか和え みそ汁 はちみつレモンゼリー	ご飯	油	削り節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ えのきたけ 長葱	796	23.8	3.4
6月5日(金)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け まめまめサラダ	麦ごはん じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け 枝豆 キャベツ きゅうり	870	30.7	4.4
6月8日(月)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ごま和え 具だくさん汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	長葱 キャベツ 大根 こんにゃく ぶなしめじ	749	33.8	2.6
6月9日(火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ なめこのすまし汁 河内晩柑	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま油	鶏肉 まぐろ 豆腐	牛乳 ひじき	人参	コーン なめこ 長葱 河内晩柑	774	30.7	2.4
6月10日 (水)	ご飯 牛乳 白身魚フライ カミカミサラダ みそ汁	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	ホキ 卵 竹輪 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	ごぼう キャベツ	763	32.7	2.6
6月11日 (木)	ご飯 牛乳 シュウマイ もやしのソテー 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	赤ピーマン チンゲン菜 にら	もやし 玉葱 にんにく 筍 長葱 生姜	833	32.3	2.8
6月12日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のピリ辛炒め 磯香和え みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 味噌 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 みず水煮	玉葱 キャベツ	741	31.7	2.7
6月17日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク キャベツのペペロンチーノ コーンポタージュ	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油	ポークフランク	牛乳	人参 パセリ	キャベツ ぶなしめじ にんにく コーン 玉葱	732	28.3	4.1
6月18日 (木)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き すき昆布の煮物 豚汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参	こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	776	35.0	3.4
6月19日 (金)	【食育の日献立:紹介食材(いんげん)】 ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き いんげんのごま味噌和え 肉団子スープ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 味噌 肉団子 つずら卵	牛乳	いんげん 人参	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干し椎茸	746	33.5	2.7
6月22日 (月)	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ 豚肉とれんこんの磯炒め じゃがいものそぼろ煮	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	さば 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにゃく 玉葱	914	38.8	2.5
6月23日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 生姜 キャベツ コーン ぶなしめじ 長葱	775	33.9	3.0
6月24日 (水)	ご飯 牛乳 ソーセージカツ ふきの炒め煮 みそ汁 レモンソーダゼリー	ご飯 砂糖	油	さつまあげ 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	ふき こんにゃく えのきたけ 長葱	772	23.5	3.3
6月25日 (木)	豚キムチ丼 牛乳 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ ワッフル	ご飯 砂糖	油	豚肉 まぐろ 肉入りワンタン	牛乳	にら ブロッコリー 人参 チンゲン菜	白菜キムチ 玉葱 生姜 キャベツ 長葱 筍 干し椎茸	820	36.1	3.1
6月26日 (金)	ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 鶏ごぼう汁	ご飯	マヨネーズ 油	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 コーン エリンギ キャベツ ごぼう 大根 長葱	780	37.9	2.5
6月29日 (月)	ご飯 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ 八宝菜	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 かまぼ こ 豚肉 づら卵	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 白菜 ぶなしめじ	935	35.1	3.2
6月30日 (火)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 豚キャベツ塩麴炒め みそ汁	ご飯 でん粉	油	いわしの梅醤油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 大根 長葱	769	34.9	3.2
※ 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	32.4	3.0