

酒田市中学校給食献立表 令和8年7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			
7月1日(水)	ご飯 牛乳 肉団子 鉄骨サラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	肉団子 大豆 卵	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ コーン 玉葱 干し椎茸	755	29.3	3.1
7月2日(木)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け きんぴらごぼう 具だくさん汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	黄パプリカ ピーマン 人参	玉葱 ごぼう こんにゃく ぶなしめじ 長葱	792	34.9	2.9
7月3日(金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 枝豆ポテト なすのみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼きふ	油 バター	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 レモン りんご 玉葱 コーン 枝豆 なす	800	33.8	2.8
7月6日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 庄内麩和え かきたま汁	ご飯 でん粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ えのきたけ	795	31.6	2.9
7月7日(火)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース 梅和え 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ かまぼこ	牛乳	人参 オクラ	玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり 梅 長葱	792	26.8	3.6
7月8日(水)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き もやしのカレーソテー みそ汁	ご飯	油	さば ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜 南瓜 小松菜	もやし 玉葱 にんにく	751	32.7	2.9
7月9日(木)	もずく丼 牛乳 おかか和え 鶏団子汁	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 削り節 鶏肉団子 味噌	牛乳 もずく	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 コーン 生姜 キャベツ ごぼう 大根 長葱	758	31.8	3.4
7月10日(金)	ご飯 牛乳 揚げ餃子 豚キムチ炒め チンゲン菜のスープ	ご飯 砂糖	油	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	もやし 生姜 白菜キムチ 玉葱 干し椎茸	752	29.0	2.3
7月13日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き なすごんげ 沢煮椀	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす 干し椎茸 ごぼう えのきたけ こんにゃく	761	30.2	2.8
7月14日(火)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ コールスロー ミネストローネ ブルーベリージャム	食パン じゃが芋	油	ハムチーズカツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	745	27.5	3.2
7月15日(水)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル ビーフン炒め みそ汁 ヲッフル	ご飯 小麦粉 ビーフン 焼き麩	バター 油	鮭 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	レモン 玉葱 キャベツ 長葱	837	35.9	3.3
7月16日(木)	【食育の日献立:紹介食材(メロン)】 ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ メロン	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり メロン	856	31.1	3.7
7月21日(火)	ご飯 牛乳 メンチカツ ゴーヤチャンプルー みそ汁	ご飯 じゃが芋	油 ごま油	メンチカツ 豚肉 豆腐 削り節 味噌	牛乳 わかめ	ゴーヤ 人参	もやし 玉葱	831	29.8	3.4
7月22日(水)	ご飯 牛乳 さばの梅生姜煮 のりサラダ みそ汁 豆乳パンナコッタ	ご飯 砂糖	ごま油	さば 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 南瓜	梅 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	767	30.4	3.0
7月23日(木)	スタミナ丼 牛乳 ごま酢和え わかめスープ	ご飯 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり コーン 長葱	748	31.1	3.2
7月24日(金)	ご飯 牛乳 チンジャオロース 豆腐ナゲット トマトと卵のスープ	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 豆腐ナゲット 卵	牛乳	ピーマン 人参 トマト	にんにく 生姜 筍 キャベツ 玉葱	860	30.2	2.4
7月27日(月)	ご飯 牛乳 いかフライ ナムル 麻婆なす	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	いかフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし きゅうり なす 長葱 生姜 にんにく	883	35.7	3.5
7月28日(火)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け 枝豆サラダ	麦ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	900	30.6	4.3
7月29日(水)	ご飯 牛乳 白身魚のレモン揚げ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	ホキ 大豆 ウィンナー	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	レモン コーン キャベツ 玉葱 にんにく	778	31.4	2.6
7月30日(木)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え 茎わかめと卵のスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 干し椎茸 長葱	801	35.0	3.3
7月31日(金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ じゃが芋	油 バター	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 長葱 玉葱 キャベツ	792	32.8	2.9
※ 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	31.5	3.1

酒田市中学校給食献立表 令和8年7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			
7月1日(水)	ご飯 牛乳 肉団子 鉄骨サラダ スーミータン	ご飯 でん粉		肉団子 大豆 卵	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ コーン 玉葱 干し椎茸	762	29.2	3.1
7月2日(木)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 鶏ごぼう炒め 具だくさん汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	黄パプリカ ピーマン 人参 いんげん	玉葱 ごぼう 大根 こんにやく ぶなしめじ 長葱	809	37.9	2.7
7月3日(金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 枝豆ポテト なすのみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼き麩	油 バター	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 レモン りんご 玉葱 コーン 枝豆 なす	800	33.8	2.8
7月6日(月)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き もやしのカレーソテー みそ汁	ご飯	油	さば ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 南瓜 小松菜	生姜 もやし 玉葱 にんにく	750	32.4	2.8
7月7日(火)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース 梅和え 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ かまぼこ	牛乳	人参 オクラ	玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり 梅 長葱	792	26.8	3.6
7月8日(水)	ご飯 牛乳 揚げ餃子 豚キムチ炒め チンゲン菜のスープ	ご飯 砂糖	油	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	もやし 生姜 白菜キムチ 玉葱 干し椎茸	752	29.0	2.3
7月9日(木)	もずく丼 牛乳 おかか和え 鶏団子汁	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 削り節 鶏肉団子	牛乳 もずく	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 コーン 生姜 キャベツ ごぼう 大根 長葱	742	30.7	2.8
7月10日(金)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 庄内麩和え かきたま汁	ご飯 でん粉 焼き麩 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ えのきたけ	782	30.5	2.4
7月13日(月)	ご飯 牛乳 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ビーフン炒め みそ汁	ご飯 ビーフン 焼き麩	マヨネーズ 油	鮭 味噌 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 キャベツ 長葱	744	34.4	3.7
7月14日(火)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ コールスロー ミネストローネ ブルーベリージャム	食パン じゃが芋	油	ハムチーズカツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	745	27.5	3.2
7月15日(水)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き なすごんげ 沢煮椀 ピーチゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす しいたけ ごぼう えのきたけ こんにやく	789	30.4	2.9
7月16日(木)	【食育の日献立:紹介食材(メロン)】 ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ メロン	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり メロン	856	31.1	3.7
7月21日(火)	ご飯 牛乳 さばの梅生姜煮 のりサラダ みそ汁 豆乳パンナコッタ	ご飯 砂糖	ごま油	さば 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 南瓜	梅 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	767	30.4	3.0
7月22日(水)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え 茎わかめと卵のスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 干し椎茸 長葱	801	35.0	3.3
7月23日(木)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け 枝豆サラダ	麦ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	909	30.6	4.4
7月24日(金)	ご飯 牛乳 メンチカツ ゴーヤチャンプルー みそ汁	ご飯 じゃが芋	油 ごま油	メンチカツ 豚肉 豆腐 削り節 味噌	牛乳 わかめ	ゴーヤ 人参	もやし 玉葱	831	29.8	3.4
7月27日(月)	ご飯 牛乳 白身魚のレモン揚げ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	ホキ まぐろ 大豆 ウィンナー	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	レモン コーン キャベツ 玉葱 にんにく	815	33.1	2.6
7月28日(火)	スタミナ丼 牛乳 ごま酢和え わかめスープ	ご飯 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり コーン 長葱	748	31.1	3.2
7月29日(水)	ご飯 牛乳 チンジャオロース 小松菜まんじゅう トマトと卵のスープ	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 卵	牛乳	ピーマン 人参 トマト	生姜 にんにく 筍 キャベツ 玉葱	813	29.6	2.6
7月30日(木)	ご飯 牛乳 いかフライ ナムル 麻婆なす	ご飯 でん粉	油 ごま油	いかフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし きゅうり なす 長葱 生姜 にんにく	891	35.6	3.5
7月31日(金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ じゃが芋 焼き麩	油 バター	鶏肉 ベーコン 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 長葱 玉葱 キャベツ	743	29.0	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。								792	31.3	3.1

酒田市中学校給食献立表 令和8年7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
7月1日(水)	ご飯 牛乳 肉団子 鉄骨サラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	肉団子 大豆 卵	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ コーン 玉葱 干し椎茸	755	29.3	3.1
7月2日(木)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け きんぴらごぼう 具だくさん汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	黄パプリカ ピーマン 人参	玉葱 ごぼう こんにやく ぶなしめじ 長葱	792	34.9	2.9
7月3日(金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 枝豆ポテト なすのみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼き麩	油 バター	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 レモン りんご 玉葱 コーン 枝豆 なす	800	33.8	2.8
7月6日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 庄内麩和え かきたま汁	ご飯 でん粉 焼き麩 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ えのきたけ	795	31.6	2.9
7月7日(火)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース 梅和え 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ かまぼこ	牛乳	人参 オクラ	玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり 梅 長葱	792	26.8	3.6
7月8日(水)	ご飯 牛乳 さばの塩麹焼き もやしのカレーソテー みそ汁	ご飯	油	さば ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜 南瓜 小松菜	もやし 玉葱 にんにく	751	32.7	2.9
7月9日(木)	もずく丼 牛乳 おかか和え 鶏団子汁	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 削り節 鶏肉団子 味噌	牛乳 もずく	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 コーン 生姜 キャベツ ごぼう 大根 長葱	758	31.8	3.4
7月10日(金)	ご飯 牛乳 揚げ餃子 豚キムチ炒め チンゲン菜のスープ	ご飯 砂糖	油	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	もやし 生姜 白菜キムチ 玉葱 干し椎茸	752	29.0	2.3
7月13日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き なすごんげ 沢煮椀	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす 干し椎茸 ごぼう えのきたけ こんにやく	761	30.2	2.8
7月14日(火)	食パン 牛乳 ハムチーズカツフライ コールスロー ミネストローネ ブルーベリージャム	食パン じゃが芋	油	ハムチーズカツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	721	27.4	3.4
7月15日(水)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル ビーフン炒め みそ汁 ワッフル	ご飯 小麦粉 ビーフン 焼き麩	バター 油	鮭 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	レモン 玉葱 キャベツ 長葱	837	35.9	3.3
7月16日(木)	【食育の日献立:紹介献立(メロン)】 ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ メロン	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり メロン	847	31.0	3.6
7月21日(火)	ご飯 牛乳 メンチカツ ゴーヤチャンプルー みそ汁	ご飯 じゃが芋	油 ごま油	メンチカツ 豚肉 豆腐 削り節 味噌	牛乳 わかめ	ゴーヤ 人参	もやし 玉葱	831	29.8	3.4
7月22日(水)	ご飯 牛乳 さばの梅生姜煮 のりサラダ みそ汁 豆乳パンナコッタ	ご飯 砂糖	ごま油	さば 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 南瓜	梅 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	767	30.4	3.0
7月23日(木)	スタミナ丼 牛乳 ごま酢和え わかめスープ	ご飯 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり コーン 長葱	748	31.1	3.2
7月24日(金)	ご飯 牛乳 チンジャオロース 豆腐ナゲット トマトと卵のスープ	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 豆腐ナゲット 卵	牛乳	ピーマン 人参 トマト	にんにく 生姜 筍 キャベツ 玉葱	860	30.2	2.4
7月27日(月)	ご飯 牛乳 いかフライ ナムル 麻婆なす	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	いかフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし きゅうり なす 長葱 生姜 にんにく	886	35.7	3.6
7月28日(火)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 枝豆サラダ	麦ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	881	30.3	3.5
7月29日(水)	ご飯 牛乳 白身魚のレモン揚げ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	ホキ 大豆 ウィナー	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	レモン コーン キャベツ 玉葱 にんにく	775	31.5	2.6
7月30日(木)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え 茎わかめと卵のスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 干し椎茸 長葱	801	35.0	3.3
7月31日(金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ じゃが芋	油 バター	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 長葱 玉葱 キャベツ	792	32.8	2.9
※ 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。								795	31.5	3.1