

酒田市中学校給食献立表 令和8年9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			
9月1日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 香味和え みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま油	豚肉 糸削り節 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ えのきたけ	779	32.1	2.8
9月2日 (水)	ご飯 牛乳 春巻き 野菜ソテー チンゲン菜のスープ わかめふりかけ	ご飯	油 ごま	春巻き ウィンナー 豆腐 卵	牛乳 わかめ	いんげん チンゲン菜 人参	キャベツ もやし コーン 玉葱 干し椎茸	806	22.9	2.4
9月3日 (木)	ご飯 牛乳 いわしの梅醬油煮 庄内麩和え 豚汁 梨	ご飯 焼き麩 砂糖 じゃが芋	ごま	いわしの梅醬油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 梨	777	34.0	2.9
9月4日 (金)	米粉パン 牛乳 チーズハンバーグ コールスローサラダ パンプキンスープ	米粉パン 砂糖		ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 南瓜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	839	28.9	3.5
9月7日 (月)	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ 油	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	877	28.4	3.2
9月8日 (火)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 筍 長葱 にんにく 生姜	840	32.9	3.0
9月9日 (水)	【重陽の節句献立】 ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 菊入りおひたし みそ汁	ご飯 でん粉 焼き麩	油	さば 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく 菊 キャベツ なす	785	33.1	2.9
9月10日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉の梅風味焼き 小松菜の春雨炒め いかじゃが	ご飯 砂糖 春雨 じゃが芋	油	鶏肉 ベーコン いか 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ねり梅 干し椎茸 もやし にんにく 玉葱 こんにゃく 生姜	759	34.5	2.9
9月11日 (金)	ご飯 牛乳 鮭のチーズ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	鮭 大豆 油揚げ 卵 味噌	牛乳 チーズ ひじき	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく こんにゃく えのきたけ	732	37.5	2.8
9月14日 (月)	ご飯 牛乳 あじフライ ごま和え 沢煮椀	ご飯 砂糖	油 ごま	あじフライ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 筍 えのきたけ	751	31.8	1.9
9月15日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け ポン酢サラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ コーン	815	27.8	4.0
9月16日 (水)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き しめじとブロッコリーの ささみごま炒め みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	赤魚 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	ぶなしめじ もやし 長葱	765	37.1	3.4
9月17日 (木)	鶏飯(鶏飯の具 鶏飯のスープ) 牛乳 じゃこサラダ お米のタルト	ご飯 砂糖	ごま油	鶏肉 錦糸卵	牛乳 揚げちりめん	人参 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸 大根 キャベツ	749	28.9	3.0
9月18日 (金)	【食育の日献立 紹介食材(パプリカ)】 ご飯 牛乳 鶏肉とパプリカの彩り炒め チヂミ みそ汁 ぶどうゼリー	ご飯 でん粉 砂糖	油	鶏肉 チヂミ 油揚げ 味噌	牛乳	赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ 南瓜	玉葱 生姜 ぶなしめじ	866	30.7	2.7
9月24日 (木)	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き にんじんしりしり 芋煮	ご飯 里芋	油	さんま まぐろ 卵 糸削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	843	36.0	2.9
9月25日 (金)	【お月見献立】 ご飯 牛乳 にらまんじゅう キャベツと豚肉のみそ炒め 豆腐スープ お月見デザート	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	にらまんじゅう 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 玉葱 筍	818	28.9	1.5
9月29日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉コロッケ れんこんきんぴら みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	豚肉コロッケ さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 絹さや 小松菜	れんこん 大根 えのきたけ	797	23.9	2.9
9月30日 (水)	ご飯 牛乳 鶏つくね ビーフン炒め 白菜のうま煮	ご飯 ビーフン でん粉	油 ごま油	鶏つくね ベーコン かまぼこ うずら卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 もやし 白菜 ぶなしめじ 生姜	738	26.7	4.3
								796	30.9	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。

酒田市中学校給食献立表 令和8年9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			
9月1日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 香味和え みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	豚肉 糸削り節 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ	770	32.8	3.2
9月2日 (水)	ご飯 牛乳 春巻き 野菜ソテー チンゲン菜のスープ お魚ふりかけ	ご飯	油	春巻き ウィンナー 豆腐 卵	牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	キャベツ もやし コーン 玉葱 干し椎茸	808	23.2	2.3
9月3日 (木)	ご飯 牛乳 いわしの梅醬油煮 庄内麩和え 豚汁 梨	ご飯 焼き麩 砂糖 じゃが芋	ごま	いわしの梅醬油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 梨	777	34.0	2.9
9月4日 (金)	米粉パン 牛乳 チーズハンバーグ コールスローサラダ パンプキンスープ	米粉パン 砂糖		ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 南瓜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	839	28.9	3.5
9月7日 (月)	ご飯 牛乳 鮭のパン粉焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	ご飯 パン粉 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル 油	鮭 大豆 油揚げ 卵 味噌	牛乳 ひじき	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく こんにゃく えのきたけ	730	36.1	2.7
9月8日 (火)	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ 油 オリーブオイル	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	877	28.4	3.2
9月9日 (水)	【重陽の節句献立】 ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 菊入りおひたし みそ汁	ご飯 でん粉 焼き麩	油	さば 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく 菊 キャベツ なす	784	33.1	2.9
9月10日 (木)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 筍 長葱 にんにく 生姜	840	32.9	3.0
9月11日 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉の梅風味焼き 小松菜の春雨炒め いかじゃが	ご飯 砂糖 春雨 じゃが芋	油	鶏肉 ベーコン いか 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ねり梅 干し椎茸 もやし にんにく 玉葱 こんにゃく 生姜	759	34.5	2.9
9月14日 (月)	ご飯 牛乳 白身魚の蒲焼き しめじとブロッコリーの ささみごま炒め みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	ホキ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	ぶなしめじ もやし 長葱	746	34.8	3.3
9月15日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け ポン酢サラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ コーン	821	28.0	4.3
9月16日 (水)	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き にんじんしりしり 芋煮	ご飯 里芋	油	さんま まぐろ 卵 糸削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	843	36.0	2.9
9月17日 (木)	鶏飯(鶏飯の具 鶏飯のスープ) 牛乳 ごまじゃこサラダ お米のタルト	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 錦糸卵	牛乳 揚げちりめん	人参 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸 大根 キャベツ	755	29.1	3.0
9月18日 (金)	【食育の日献立 紹介食材(パプリカ)】 ご飯 牛乳 鶏肉とパプリカの彩り炒め チヂミ みそ汁 ぶどうゼリー	ご飯 でん粉 砂糖	油	鶏肉 チヂミ 油揚げ 味噌	牛乳	赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ 南瓜	玉葱 生姜 ぶなしめじ	866	30.7	2.7
9月24日 (木)	ご飯 牛乳 あじフライ ごま和え 具だくさん汁	ご飯 砂糖	油 ごま	あじフライ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく ぶなしめじ 長葱	733	30.0	2.4
9月25日 (金)	【お月見献立】 ご飯 牛乳 にらまんじゅう キャベツと豚肉のみそ炒め 豆腐スープ お月見デザート	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	にらまんじゅう 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 玉葱 筍	820	29.1	1.6
9月30日 (水)	ご飯 牛乳 鶏つくね ビーフン炒め 白菜のうま煮	ご飯 ビーフン でん粉	油 ごま油	鶏つくね ベーコン かまぼこ うずら卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 もやし 白菜 ぶなしめじ 生姜	736	26.5	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。								794	31.1	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和8年9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			
9月1日(火)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 香味和え みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま油	豚肉 糸削り節 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ えのきたけ	779	32.1	2.8
9月2日(水)	ご飯 牛乳 春巻き 野菜ソテー チンゲン菜のスープ わかめふりかけ	ご飯	油 ごま	春巻き ウィンナー 豆腐 卵	わかめ 牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	キャベツ もやし コーン 玉葱 干し椎茸	801	22.8	2.6
9月3日(木)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 庄内麩和え 豚汁 梨	ご飯 焼き麩 砂糖 じゃが芋	ごま	いわしの梅醤油煮 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 梨	777	34.0	2.9
9月4日(金)	米粉パン 牛乳 チーズハンバーグ コールスローサラダ パンプキンスープ	米粉パン 砂糖		ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 南瓜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	839	28.9	3.5
9月7日(月)	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ 油 オリーブオイル	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	877	28.4	3.2
9月8日(火)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 筍 長葱 にんにく 生姜	840	32.9	3.0
9月9日(水)	【重陽の節句献立】 ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 菊入りおひたし みそ汁	ご飯 でん粉 焼きふ	油	さば 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく 菊 キャベツ なす	785	33.1	2.9
9月10日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉の梅風味焼き 小松菜の春雨炒め いかじゃが	ご飯 砂糖 春雨 じゃが芋	油	鶏肉 ベーコン いか 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ねり梅 干し椎茸 もやし にんにく 玉葱 こんにゃく 生姜	759	34.5	2.9
9月11日 (金)	ご飯 牛乳 鮭のチーズ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	鮭 大豆 油揚げ 卵 味噌	牛乳 チーズ ひじき	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく こんにゃく えのきたけ	732	37.5	2.8
9月14日 (月)	ご飯 牛乳 あじフライ ごま和え 沢煮椀	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	あじ 卵 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 筍 えのきたけ	782	34.5	2.1
9月15日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け ポン酢サラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ コーン レモン	822	27.9	4.2
9月16日 (水)	【2年2組お好み献立】 五目ラーメン 牛乳 鶏肉の唐揚げ 切干大根ナムル クレープ	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	肉入りワンタン	牛乳	人参	もやし キャベツ 筍 長葱 切干大根 きゅうり	740	35.2	4.0
9月17日 (木)	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き にんじんしりしり 芋煮	ご飯 里芋	油	さんま まぐろ 卵 糸削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	843	36.0	2.9
9月18日 (金)	【食育の日献立 紹介食材(パプリカ)】 ご飯 牛乳 鶏肉とパプリカの彩り炒め チヂミ みそ汁 ぶどうゼリー	ご飯 でん粉 砂糖	油	鶏肉 チヂミ 油揚げ 味噌	牛乳	赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ 南瓜	玉葱 生姜 ぶなしめじ	866	30.7	2.7
9月24日 (木)	鶏飯(鶏飯の具 鶏飯のスープ) 牛乳 ごまじゃこサラダ お米のタルト	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 錦糸卵	牛乳 揚げちりめん	人参 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸 大根 キャベツ	755	29.1	3.0
9月25日 (金)	【お月見献立】 ご飯 牛乳 にらまんじゅう キャベツと豚肉のみそ炒め 豆腐スープ お月見デザート	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	にらまんじゅう 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 玉葱 筍	818	28.9	1.5
9月30日 (水)	ご飯 牛乳 鶏つくね ビーフン炒め 白菜のうま煮	ご飯 ビーフン でん粉	油 ごま油	鶏つくね ベーコン かまぼこ うずら卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 もやし 白菜 ぶなしめじ 生姜	738	26.7	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。								797	31.4	3.0