

酒田市中学校給食献立表 令和8年10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			
10月1日 (木)	ご飯 牛乳 豚肉のチリソースがけ 大根サラダ ひじきスープ	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 大根 きゅうり コーン 玉葱	750	31.1	2.3
10月2日 (金)	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ すき昆布の煮物 みそ汁 柿	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油	さば さつま揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 長葱 柿	812	29.6	3.2
10月5日 (月)	ご飯 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ クリームスープ	ご飯 砂糖 じゃが芋 米粉	油 マヨネーズ バター	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン 白菜	870	34.3	3.1
10月6日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ	ごま油 油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 長葱	779	32.8	3.3
10月7日 (水)	ご飯 牛乳 ちくわの天ぷら ほうれん草の中華和え 鶏団子汁	ご飯 小麦粉	油	竹輪 まぐろ 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし コーン 白菜 長葱	810	32.4	3.3
10月8日 (木)	【目に良い献立】 豚玉丼 牛乳 かぼちゃのごま味噌和え チンゲン菜のスープ ブルーベリータルト	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉	ごま	豚肉 卵 味噌 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 南瓜 いんげん チンゲン菜	玉葱 えのきたけ	890	35.1	2.7
10月9日 (金)	ご飯 牛乳 餃子 ツナサラダ スコッチブロス	ご飯 じゃが芋 大麦	油 ごま油	餃子 まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ 大根	768	26.4	2.6
10月13日 (火)	ご飯 牛乳 魚バーグ ひじき煮 豆乳豚汁	ご飯 砂糖 じゃが芋		油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 豆乳 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう 長葱 生姜	749	33.2	3.0
10月14日 (水)	ご飯 牛乳 チキンカツ さつまいもサラダ みそ汁	ご飯 さつま芋	油 マヨネーズ	生揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり コーン えのきたけ	869	27.6	2.9
10月15日 (木)	焼肉チャーハン 牛乳 豆腐ナゲット ごぼうサラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	豚肉 豆腐ナゲット 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 長葱 生姜 にんにく ごぼう きゅうり コーン 干し椎茸	800	25.7	2.9
10月16日 (金)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き にんじんしりしり 豚大根汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 まぐろ 卵 削り 節 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	もやし 大根 長葱 生姜	810	36.9	2.7
10月19日 (月)	【食育の日献立 紹介食材(りんご)】 さつまいもご飯 牛乳 肉団子 庄内麩和え みそ汁 りんご	ご飯 さつま芋 焼きふ 砂糖	ごま	肉団子 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし えのきたけ りんご	744	23.3	3.2
10月20日 (火)	ご飯 牛乳 いかフライ 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	いかフライ 竹輪 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 玉葱	832	32.1	3.0
10月21日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク マカロニサラダ 米粉ポタージュ	コッペパン マカロニ 米粉	マヨネーズ バター	ポークフランク 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ	770	29.8	3.6
10月22日 (木)	ご飯 牛乳 かつおカツ チャプチェ かきたま汁	ご飯 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし 玉葱 白菜キムチ えのきたけ	790	27.8	2.9
10月23日 (金)	さつまいもカレー 牛乳 福神漬け フルーツポンチ	ご飯 さつま芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 ぶなしめじ にんにく 生姜 福神漬け バナナ パイナップル 黄もも みかん	899	27.3	3.4
10月26日 (月)	ご飯 牛乳 いわしの梅醬油煮 れんこんきんぴら じゃがいも団子汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	いわしの梅醬油煮 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 絹さや	れんこん 大根 ごぼう 長葱	765	29.6	3.1
10月27日 (火)	きのこご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ みそ汁 ワッフル	ご飯 砂糖		油揚げ 厚焼き卵 まぐろ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	まいたけ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく コーン キャベツ 玉葱	809	28.9	3.7
10月28日 (水)	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 塩昆布和え おでん	ご飯 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	鮭 味噌 さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 塩昆布 昆布	パセリ 小松菜 人参	玉葱 キャベツ 大根 こんにゃく	733	35.4	3.6
10月29日 (木)	ご飯 牛乳 油淋鶏 バンサンスー キムチスープ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし 白菜キムチ 白菜	778	31.5	2.7
10月30日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 菜果サラダ みそ汁 かぼちゃプリン	ご飯 砂糖 焼きふ	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ きゅうり 長葱	780	30.3	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。								800	30.5	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和8年10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			
10月1日 (木)	ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ ひじきスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 玉葱 筍 大根 きゅうり コーン	841	32.6	2.7
10月2日 (金)	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ すき昆布の煮物 みそ汁 柿	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油	さば さつま揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 長葱 柿	812	29.6	3.2
10月5日 (月)	ご飯 牛乳 ホキの蒲焼き にんじんしりしり 鶏団子汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	ホキ まぐろ 卵 削り節 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 白菜 長葱	811	36.7	3.2
10月6日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ	ごま油 油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 長葱	779	32.8	3.3
10月7日 (水)	ご飯 牛乳 ポークチャップ 卵の花ポテトサラダ クリームスープ	ご飯 砂糖 じゃが芋 米粉	油 マヨネーズ バター	豚肉 おから ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン 白菜 ぶなしめじ	823	31.5	3.1
10月8日 (木)	【目に良い献立】 豚玉丼 牛乳 かぼちゃのごま味噌和え チンゲン菜のスープ ブルーベリータルト	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉	ごま	豚肉 卵 味噌 ベーコン	牛乳	人参 南瓜 いんげん チンゲン菜	玉葱 えのきたけ	873	33.9	2.7
10月9日 (金)	ご飯 牛乳 餃子 ツナサラダ スコッチブロス	ご飯 じゃが芋 大麦	油 ごま油	餃子 まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ 大根	768	26.4	2.6
10月13日 (火)	ご飯 牛乳 チキンカツ さつまいもサラダ みそ汁	ご飯 さつま芋	油 マヨネーズ	生揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり コーン えのきたけ	869	27.6	2.9
10月14日 (水)	ご飯 牛乳 魚バーグ ひじき煮 豆乳豚汁	ご飯 砂糖 じゃが芋		油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 豆乳 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう 長葱 生姜	749	33.2	3.0
10月15日 (木)	焼肉チャーハン 牛乳 豆腐ナゲット ごぼうサラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	豚肉 豆腐ナゲット 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 長葱 生姜 にんにく ごぼう きゅうり コーン 干し椎茸	800	25.7	2.9
10月16日 (金)	ご飯 牛乳 ちくわの天ぷら ほうれん草の中華和え 豚大根汁	ご飯 小麦粉	油	竹輪 まぐろ 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草	もやし コーン 大根 長葱 生姜	797	32.2	3.0
10月19日 (月)	【食育の日献立】 さつまいもご飯 牛乳 肉団子 庄内麩和え みそ汁 りんご	ご飯 さつま芋 焼きふ 砂糖	ごま	肉団子 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし えのきたけ りんご	744	23.3	3.2
10月20日 (火)	ご飯 牛乳 いかフライ 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	いかフライ 竹輪 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 玉葱	832	32.1	3.0
10月21日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク マカロニサラダ 米粉ポタージュ	コッペパン マカロニ 米粉	マヨネーズ バター	ポークフランク 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ	770	29.8	3.6
10月22日 (木)	ご飯 牛乳 かつおカツ チャプチェ かきたま汁	ご飯 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし 玉葱 白菜キムチ えのきたけ	790	27.8	2.9
10月23日 (金)	さつまいもカレー 牛乳 福神漬け フルーツポンチ	ご飯 さつま芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 ぶなしめじ にんにく 生姜 福神漬け バナナ パイナップル 黄もも みかん	899	27.3	3.4
10月26日 (月)	きのこご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ みそ汁 ワッフル	ご飯 砂糖		油揚げ 厚焼き卵 まぐろ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	まいたけ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく コーン キャベツ 玉葱	809	28.9	3.7
10月27日 (火)	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 塩昆布和え おでん	ご飯 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	鮭 味噌 さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 塩昆布 昆布	パセリ 小松菜 人参	玉葱 キャベツ 大根 こんにゃく	733	35.4	3.6
10月28日 (水)	ご飯 牛乳 いわしの梅醬油煮 れんこんきんぴら じゃがいも団子汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	いわしの梅醬油煮 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 絹さや	れんこん 大根 ごぼう 長葱	765	29.6	3.1
10月29日 (木)	ご飯 牛乳 油淋鶏 バンサンスー キムチスープ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし 白菜キムチ 白菜	778	31.5	2.7
10月30日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 菜果サラダ みそ汁 かぼちゃプリン	ご飯 砂糖 焼きふ	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ きゅうり 長葱	780	30.3	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。								801	30.4	3.1

酒田市中心学校給食献立表 令和8年10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			
10月1日 (木)	ご飯 牛乳 豚肉のチリソースがけ 大根サラダ ひじきスープ	ご飯 砂糖 でん粉	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 大根 きゅうり コーン 玉葱	748	30.9	2.3
10月2日 (金)	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ すき昆布の煮物 みそ汁 柿	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油	さば さつま揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 長葱 柿	812	29.6	3.2
10月5日 (月)	ご飯 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ クリームスープ	ご飯 砂糖 じゃが芋 米粉	油 マヨネーズ バター	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン 白菜 ぶなしめじ	833	31.1	3.1
10月6日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パスタソテー みそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ	ごま油 油	鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 長葱	779	32.8	3.3
10月7日 (水)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き にんじんしりしり 鶏団子汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 まぐろ 卵 削り節 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 白菜 長葱	823	37.1	3.0
10月8日 (木)	豚玉丼 牛乳 かぼちゃのごま味噌和え チンゲン菜のスープ ブルーベリータルト	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉	ごま	豚肉 卵 味噌 ベーコン	牛乳	人参 南瓜 いんげん チンゲン菜	玉葱 えのきたけ	873	33.9	2.7
10月9日 (金)	酒田のラーメン 牛乳 小松菜まんじゅう ツナサラダ	中華麺	ごま油	豚肉 にらまんじゅう まぐろ	牛乳	人参	長葱 メンマ キャベツ きゅうり	778	30.8	4.5
10月13日 (火)	ご飯 牛乳 魚バーグ ひじき煮 豆乳豚汁	ご飯 砂糖 じゃが芋		魚バーグ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 豆乳 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう 長葱 生姜	749	33.2	3.0
10月14日 (水)	ご飯 牛乳 チキンカツ さつまいもサラダ みそ汁	ご飯 小麦粉 パン粉 さつま芋	油 マヨネーズ	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり コーン えのきたけ	876	33.6	2.6
10月15日 (木)	焼肉チャーハン 牛乳 豆腐ナゲット ごぼうサラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 マヨネーズ	豚肉 豆腐ナゲット 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 長葱 生姜 にんにく ごぼう きゅうり コーン 干し椎茸	804	25.6	2.7
10月16日 (金)	ご飯 牛乳 ちくわの天ぷら ほうれん草の中華和え 豚大根汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま油	竹輪 まぐろ 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし コーン 大根 長葱 生姜	792	32.3	3.0
10月19日 (月)	【食育の日献立 紹介食材(りんご)】 さつまいもご飯 牛乳 肉団子 庄内麩和え みそ汁 りんご	ご飯 さつま芋 焼きふ 砂糖	ごま	肉団子 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし えのきたけ りんご	751	23.5	3.2
10月20日 (火)	ご飯 牛乳 いかフライ 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	いかフライ 竹輪 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 玉葱	832	32.1	3.0
10月21日 (水)	【2年1組お好み献立】 揚げパン 牛乳 グラタン 鉄骨サラダ コーンスープ シュエアイス	コッペパン 砂糖	油	グラタン 大豆	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ レモン コーン マッシュルーム 玉葱	769	23.4	3.0
10月22日 (木)	ご飯 牛乳 かつおカツ チャプチェ かきたま汁	ご飯 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	かつおカツ 豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	もやし 玉葱 白菜キムチ えのきたけ	790	27.8	2.9
10月23日 (金)	さつまいもカレー 牛乳 福神漬け フルーツポンチ	ご飯 さつま芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 ぶなしめじ にんにく 生姜 福神漬け バナナ りんご 黄桃 白桃 ラフランス	899	27.3	3.4
10月26日 (月)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 れんこんきんぴら じゃがいも団子汁	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	いわしの梅醤油煮 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 絹さや	れんこん 大根 ごぼう 長葱	765	29.6	3.1
10月27日 (火)	きのこご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ みそ汁 ワッフル	ご飯 砂糖		油揚げ 厚焼き卵 まぐろ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	まいたけ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく コーン キャベツ 玉葱	809	28.9	3.4
10月28日 (水)	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 塩昆布和え おでん	ご飯 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	鮭 味噌 さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 塩昆布 昆布	パセリ 小松菜 人参	玉葱 キャベツ 大根 こんにゃく	733	35.4	3.6
10月29日 (木)	ご飯 牛乳 油淋鶏 パンサンスー キムチスープ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし 白菜キムチ 白菜	759	31.4	2.7
10月30日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め 菜果サラダ みそ汁 かぼちゃプリン	ご飯 砂糖 焼きふ	油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ きゅうり 長葱	780	30.3	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。								798	30.5	3.1