酒田市中学校給食献立表　令和8年11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	たんぱく質	食塩相当量
		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	(Kcal)	(g)	(g)
11月2日（月）	麩の卵とじ丼　牛乳　ごぼうサラダ　みそ汁	ご飯 焼き麩 砂糖		鶏肉 卵 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	834	36.6	3.3
11月4日（水）	ご飯　牛乳　鯖のごま衣焼き　にんじんしりしり　みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま 油	さば まぐろ 卵 削り節 油揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 玉葱	805	34.1	2.8
11月5日（木）	ご飯　牛乳　鶏肉の照り焼き　マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	ご飯 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	マヨネーズ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉葱	824	29.7	2.7
11月6日（金）	【いい歯の日献立】 ご飯　牛乳　ししゃもフライ　のり和え　豚汁　りんご	ご飯	油	ししゃもフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	白菜 大根 ごぼう 長葱 りんご	782	29.8	3.0
11月9日（月）	ご飯　牛乳　豚肉と野菜のみそ麹炒め　チヂミ ワンタンスープ	ご飯 でん粉	油	豚肉 味噌 チヂミ 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 キャベツ にんにく 筍 干し椎茸 長葱	754	29.9	3.2
11月10日（火）	梅いなりごはん　牛乳　厚焼き玉子 れんこんサラダ　みそ汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ ごま	油揚げ 厚焼き卵 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	梅 れんこん きゅうり コーン 玉葱	781	27.5	4.0
11月11日（水）	【鮭の日献立】 ご飯　牛乳　鮭チーズフライ　ビーフン炒め　鶏団子汁	ご飯 ビーフン	油	鮭チーズフライ 豚肉 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 大根 長葱	827	32.7	3.4
11月12日（木）	食パン　牛乳　グラタン　ひじきサラダ ポークビーンズ　ブルーベリージャム	パン 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	グラタン　大豆 豚肉	牛乳 ひじき	人参	きゅうり キャベツ コーン 玉葱 にんにく	775	27.5	3.1
11月13日（金）	ご飯　牛乳　春巻き　辛子和え　麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ 筍 長葱 にんにく 生姜	894	29.0	3.0
11月16日（月）	雪若丸ご飯　牛乳　イカメンチカツ　庄内麩和え ずいきのみそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 ずいき芋	油 ごま	生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 長葱	766	25.8	3.0
11月17日（火）	雪若丸ご飯　牛乳　キーマカレー　グリーンサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	896	31.7	3.1
11月18日（水）	雪若丸ご飯　牛乳　鶏つくね　小松菜けんちん おでん	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	鶏つくね 油揚げ さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	白菜 干し椎茸 大根 こんにゃく	732	27.5	3.8
11月19日（木）	【食育の日献立：紹介食材（米）】 つや姫ご飯　牛乳　さんまの蒲焼き　ゆかり和え なめこ汁	ご飯 砂糖	油	さんま 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 赤しそ	生姜 キャベツ なめこ 大根 長葱	785	29.3	2.7
11月20日（金）	つや姫ご飯　牛乳　肉しゅうまい　すき昆布の煮物 芋煮	ご飯 砂糖 里芋		しゅうまい 竹輪 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう　ぶなしめじ 長葱	773	30.4	2.9
11月24日（火）	つや姫ご飯　牛乳　豚肉の生姜炒め　かぼちゃサラダ みそ汁	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 ほうれん草	玉葱 生姜 きゅうり ぶなしめじ 長葱	809	30.7	2.5
11月25日（水）	ご飯　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　白菜のごま味噌和え かぶのみそ汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	竹輪 味噌 生揚げ	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 人参	白菜 かぶ	731	27.4	3.5
11月26日（木）	ご飯　牛乳　鮭の味噌粕漬け焼き　鶏ごぼう炒め すきやき煮	ご飯 砂糖	ごま油 油	鮭 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 いんげん 春菊	ごぼう 大根 白菜 こんにゃく えのきたけ 長葱	826	47.5	1.9
11月27日（金）	つや姫ご飯　牛乳　鶏肉と香味野菜の甘辛和え パプリカマリネ　みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にら 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲン菜	にんにく 生姜 長葱 大根 きゅうり	825	27.9	3.3
11月30日（月）	キムタクご飯　牛乳　餃子　小松菜ナムル かき玉スープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 餃子 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜キムチ だいこん 生姜 もやし えのきたけ 玉葱	789	28.4	3.8
								800	30.7	3.1

心を育む学校給食週間

※　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11月分 （第三・第四中学校）

酒田市教育委員会

実施月日	献　立　名	6つの基礎食品群						エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
（曜日）		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	(Kcal)	(g)	(g)
11月2日 （月）	ご飯 牛乳 鯖のごま衣焼き にんじんしりしり みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま 油	さば まぐろ 卵 削り節 油揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 玉葱	804	33.8	2.9
11月4日 （水）	梅いなりご飯 牛乳 厚焼き玉子 れんこんサラダ みそ汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ ごま	油揚げ 厚焼き卵 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	梅 れんこん きゅうり コーン 玉葱	781	27.5	4.0
11月5日 （木）	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ麹炒め チヂミ ワンタンスープ	ご飯 でん粉	油	豚肉 味噌 チヂミ 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 キャベツ にんにく 筍 干し椎茸 長葱	754	29.9	3.2
11月6日 （金）	【いい歯の日献立】 ご飯 牛乳 ししゃもフライ のり和え 豚汁 りんご	ご飯	油	ししゃもフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	白菜 大根 ごぼう 長葱 りんご	782	29.8	3.0
11月9日 （月）	食パン 牛乳 グラタン ひじきサラダ ポークビーンズ ブルーベリージャム	パン 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	グラタン 大豆 ウィンナー	牛乳 ひじき	人参	きゅうり キャベツ コーン 玉葱 にんにく	770	23.9	3.2
11月10日 （火）	麩の卵とじ丼 牛乳 ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 焼き麩 砂糖		鶏肉 卵 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり コーン かぶ	834	36.3	3.3
11月11日 （水）	【鮭の日献立】 ご飯 牛乳 鮭チーズフライ ビーフン炒め 鶏団子汁	ご飯 ビーフン	油	鮭チーズフライ 豚肉 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 大根 長葱	827	32.7	3.4
11月12日 （木）	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	ご飯 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	マヨネーズ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉葱	824	29.7	2.7
11月13日 （金）	ご飯 牛乳 春巻き 野菜ソテー 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 にら	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ コーン 筍 長葱 にんにく 生姜	913	29.4	3.5
11月16日 （月）	雪若丸ご飯 牛乳 イカメンチカツ 小松菜けんちん ずいきのみそ汁	ご飯 ずいき芋	油	油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 干し椎茸 長葱	771	26.1	3.2
11月17日 （火）	雪若丸ご飯 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	916	31.8	3.2
11月18日 （水）	雪若丸ご飯 牛乳 鶏つくね 庄内麩和え おでん	ご飯 焼きふ 砂糖 じゃが芋	ごま	鶏つくね さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	白菜 大根 こんにゃく	727	27.2	3.6
11月19日 （木）	【食育の日献立：紹介食材（米）】 つや姫ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ゆかり和え なめこ汁	ご飯 砂糖	油	さんま 豆腐 味噌	牛乳	人参 赤しそ	生姜 キャベツ きゅうり なめこ 大根 長葱	784	29.1	2.7
11月20日 （金）	つや姫ご飯 牛乳 肉しゅうまい すき昆布の煮物 芋煮	ご飯 砂糖 里芋		しゅうまい 竹輪 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	774	30.4	2.9
11月24日 （火）	つや姫ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま味噌和え かぶのみそ汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	竹輪 味噌 生揚げ	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 人参	白菜 えのきたけ	728	27.5	3.5
11月25日 （水）	キムタクご飯 牛乳 餃子 小松菜ナムル かき玉スープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 餃子 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜キムチ だいこん 生姜 もやし えのきたけ 玉葱	789	28.4	3.8
11月26日 （木）	ご飯 牛乳 鮭の味噌粕漬け焼き 鶏ごぼう炒め すきやき煮	ご飯 砂糖	ごま油 油	鮭 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 いんげん 春菊	ごぼう 大根 白菜 こんにゃく えのきたけ 長葱	826	47.5	1.9
11月27日 （金）	つや姫ご飯 牛乳 鶏肉と香味野菜の甘辛和え パプリカマリネ みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にら 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲン菜	にんにく 生姜 長葱 大根 きゅうり	829	28.0	3.3
11月30日 （月）	ご飯 牛乳 白身魚のレモン揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	ホキ 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	パセリ 南瓜 人参 ほうれん草	レモン きゅうり ぶなしめじ 長葱	795	31.1	2.6
								801	30.5	3.2

心を育む学校給食週間

※　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11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	たんぱく質	食塩相当量
		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	(Kcal)	(g)	(g)
11月2日（月）	麩の卵とじ丼　牛乳　ごぼうサラダ　みそ汁	ご飯 焼き麩 砂糖	マヨネーズ	鶏肉 卵 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	853	36.5	3.2
11月4日（水）	ご飯　牛乳　鯖のごま衣焼き　にんじんしりしり　みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま 油	さば まぐろ 卵 削り節 油揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 玉葱	804	33.8	2.9
11月5日（木）	ご飯　牛乳　豚肉と野菜のみそ麹炒め　チヂミ ワンタンスープ	ご飯 でん粉	油	豚肉 味噌 チヂミ 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 キャベツ にんにく 筍 干し椎茸 長葱	754	29.9	3.2
11月6日（金）	【いい歯の日献立】 ご飯　牛乳　ししゃもフライ　のり和え　豚汁　りんご	ご飯	油	ししゃもフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	白菜 大根 ごぼう 長葱 りんご	782	29.8	3.0
11月9日（月）	ご飯　牛乳　鶏肉の照り焼き　マカロニサラダ コンソメスープ　ふりかけ	ご飯 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	マヨネーズ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツきゅうり 玉葱	824	29.7	2.7
11月10日（火）	梅いなりご飯　牛乳　焼き玉子 れんこんサラダ　みそ汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ ごま	油揚げ 厚焼き卵 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	梅 れんこん きゅうり コーン 玉葱	781	27.5	4.0
11月11日（水）	【鮭の日献立】 ご飯　牛乳　鮭チーズフライ　ビーフン炒め　鶏団子汁	ご飯 ビーフン	油	鮭チーズフライ 豚肉 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 大根 長葱	865	35.6	3.4
11月12日（木）	食パン　牛乳　グラタン　ひじきサラダ ポークビーンズ　ブルーベリージャム	パン 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	グラタン 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	人参	きゅうり キャベツ コーン レモン 玉葱 にんにく	790	27.4	2.9
11月13日（金）	ご飯　牛乳　春巻き　野菜ソテー　麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 にら	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ コーン 筍 長葱 にんにく 生姜	913	29.4	3.5
11月16日（月）	雪若丸ご飯　牛乳　イカメンチカツ　庄内麩和え ずいきのみそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 ずいき芋	油 ごま	生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 長葱	766	25.8	3.0
11月17日（火）	雪若丸ご飯　牛乳　キーマカレー　グリーンサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	916	31.8	3.2
11月18日（水）	雪若丸ご飯　牛乳　鶏つくね　小松菜けんちん おでん	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	鶏つくね 油揚げ さつま揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	白菜 干し椎茸 大根 こんにゃく	732	27.5	3.8
11月19日（木）	【食育の日献立：紹介食材（米）】 つや姫ご飯　牛乳　さんまの蒲焼き ゆかり和え　なめこ汁	ご飯 砂糖	油	さんま 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 赤しそ	生姜 キャベツ なめこ 大根 長葱	785	29.3	2.7
11月20日（金）	つや姫ご飯　牛乳　肉しゅうまい　すき昆布の煮物 芋煮	ご飯 砂糖 里芋		しゅうまい 竹輪 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	774	30.4	2.9
11月24日（火）	つや姫ごはん　牛乳　豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ　みそ汁	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 ほうれん草	玉葱 生姜 きゅうり ぶなしめじ 長葱	809	30.7	2.5
11月25日（水）	ご飯　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　白菜のごま味噌和え かぶのみそ汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	竹輪 味噌 生揚げ	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 人参	白菜 かぶ	731	27.4	3.5
11月26日（木）	ご飯　牛乳　鮭の味噌粕漬け焼き　鶏ごぼう炒め すきやき煮	ご飯 砂糖	ごま油 油	鮭 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 いんげん 春菊	ごぼう 大根 白菜 こんにゃくえのきたけ 長葱	826	47.5	1.9
11月27日（金）	つや姫ごはん　牛乳　鶏肉と香味野菜の甘辛和え パプリカマリネ　みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にら 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲン菜	にんにく 生姜 長葱 大根 きゅうり	829	28.0	3.3
11月30日（月）	【3年1組お好み献立】 キムタクご飯　牛乳　ハムチーズカツフライ 小松菜ナムル　かき玉スープ　アイス	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 ハムチーズカツ 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜キムチ だいこん 生姜 もやし えのきたけ 玉葱	979	33.6	3.5
								816	31.1	3.1

心を育む学校給食週間

※　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。