

酒田地域中学校給食献立表 令和6年4月分(1・2・6中)

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			
4月8日(月)	ごはん 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	785	29.0	2.7
4月9日(火)	カレーライス 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け バナナ パイナップル 桃 みかん	853	27.5	3.8
4月10日 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ういこのごまサラダ みそ汁	ごはん 砂糖		さば 味噌 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 ういこのキャベツ 玉葱	757	33.3	3.1
4月11日 (木)	豚キャベツ塩こうじ丼 牛乳 おかか和え 鶏団子汁	ごはん でん粉	油	豚肉 削り節 鶏肉 団子 味噌	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 生姜 もやし ごぼう 大根 えのきたけ	719	30.6	3.5
4月12日 (金)	ごはん 牛乳 餃子 ナムル 麻婆豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	ぎょうざ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にはら	もやし きゅうり 筍 葱 にんにく 生姜	836	34.2	3.1
4月15日 (月)	【入学・進級お祝い献立】 チキンライス 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ジュリエンスープ 桜ゼリー	ごはん	バター 油	鶏肉 コロッケ ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	820	25.3	3.0
4月16日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋		鶏肉 竹輪 大豆 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 玉葱	746	33.4	3.7
4月17日 (水)	ごはん 牛乳 鮭フライ 庄内麩和え なめこ汁	ごはん 焼きふ 砂糖	油 ごま	鮭フライ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 なめこ 大根 葱	758	30.7	3.0
4月18日 (木)	食パン 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ クリームシチュー	パン 砂糖 じゃが芋	シチュールウ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ コーン	821	38.3	4.2
4月19日 (金)	【食育の日献立 紹介食材:アスパラガス】 ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 アスパラガスの和風サラダ 豚汁	ごはん	油	いわしの梅醤油煮 削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 人参	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 葱	726	33.9	3.2
4月22日 (月)	わかめごはん 牛乳 春巻き ごま和え みそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	春巻き 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ほうれん草	もやし	789	23.1	3.1
4月23日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ツナサラダ 中華スープ	ごはん 砂糖 でん粉	油	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ コーン 葱 ぶなしめじ	752	36.0	2.8
4月24日 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き コーンポテト かきたま汁	ごはん じゃが芋 でん粉	マヨネーズ バター	ホキ 卵 豆腐	牛乳	パセリ 人参 にはら	玉葱 コーン えのきたけ	723	31.3	2.3
4月25日 (木)	ごはん 牛乳 シュウマイ バンサンスー 八宝菜	ごはん 春雨 でん粉	ごま油	しゅうまい かまぼこ 豚肉 ずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 白菜 ぶなしめじ 生姜	813	31.3	3.0
4月26日 (金)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 洋風きんぴら 山菜汁	ごはん でん粉	油	さば ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう こんにゃく わらび なめこ 細竹 葱	777	32.1	3.1
4月30日 (火)	焼肉丼 牛乳 ごまマヨネーズ和え みそ汁	ごはん 砂糖 焼きふ	油 マヨネーズ ごま	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	いんげん	玉葱 ぶなしめじ こんにゃく 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	814	34.5	3.6
								781	32	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。

酒田地域中学校給食献立表 令和6年4月分(3・4中)

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			
4月9日(火)	カレーライス 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け バナナ 桃 洋梨 パイナップル ぶどう さくらんぼ	853	27.5	3.8
4月10日 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 うるいのごまサラダ 鶏団子汁	ご飯 砂糖		さば 味噌 鶏肉団子	牛乳	人参	生姜 うるい キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ	754	33.1	3.2
4月11日 (木)	豚キャベツ塩こうじ丼 牛乳 おかか和え みそ汁	ご飯 でん粉	油	豚肉 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	ピーマン 人参 小松菜 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 もやし	722	30.8	3.4
4月12日 (金)	ごはん 牛乳 餃子 ナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	ぎょうざ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にはら	もやし きゅうり 筍 葱 にんにく 生姜	836	34.2	3.1
4月15日 (月)	【入学・進級祝い献立】 チキンライス 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ジュリエンスープ 桜ゼリー	ご飯	バター 油	鶏肉 コロッケ ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	820	25.3	3.0
4月16日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじき煮 みそ汁	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋		鶏肉 竹輪 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 玉葱	741	32.5	3.7
4月17日 (水)	ごはん 牛乳 鮭フライ 庄内麩和え なめこ汁	ご飯 焼きふ 砂糖	油 ごま	鮭フライ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 なめこ 大根 葱	758	30.7	3.0
4月18日 (木)	食パン 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ クリームシチュー	パン 砂糖 じゃが芋	シチュールウ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 ぶなしめじ コーン	821	38.3	4.2
4月19日 (金)	【食育の日献立 紹介食材:アスパラガス】 ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 アスパラガスの和風サラダ 豚汁	ご飯	油	いわしの梅醤油煮 削り節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 人参	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 葱	726	33.9	3.2
4月22日 (月)	焼肉丼 牛乳 ごまマヨネーズ和え みそ汁	ご飯 砂糖 焼きふ	油 マヨネーズ ごま	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	いんげん	玉葱 ぶなしめじ こんにゃく 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	814	34.5	3.6
4月23日 (火)	ごはん 牛乳 シュウマイ パンサンスー 八宝菜	ご飯 春雨 でん粉	ごま油	しゅうまい かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 白菜 ぶなしめじ 生姜	813	31.3	3.0
4月24日 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き コーンポテト かきたま汁	ご飯 じゃが芋 でん粉	マヨネーズ バター	ホキ 卵 豆腐	牛乳	パセリ 人参 にはら	玉葱 コーン えのきたけ	723	31.3	2.3
4月25日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ツナサラダ チンゲン菜スープ	ご飯 砂糖	油	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 人参	玉葱 生姜 レモン りんご キャベツ コーン ぶなしめじ	729	31.5	2.8
4月26日 (金)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 洋風きんぴら 山菜汁	ご飯 でん粉	油	さば ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう こんにゃく ふき みず わらび 葱	777	32.1	3.1
4月30日 (火)	わかめごはん 牛乳 春巻き 香味和え 中華スープ	ご飯 でん粉	油 ごま油 ごま	春巻き 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし 葱 ぶなしめじ 生姜	751	23.7	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。								776	31	3