

令和7年度

4月 学校給食献立表

函館市立北中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！希望に満ちあふれた新年度が始まりました。
皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたい
と思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
8 ／ 火					
	※ 給食はありません		 当番はエプロン・バンダナ・マスクの準備を忘れずに！		
9 ／ 水	減量コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティナポリタン		豚肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	スパゲティ バター 油
	ブロッコリーとウィンナーのソテー		ウィンナー	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし	油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】29.3g 【食塩】2.4g					
10 ／ 木		牛乳	牛乳		
	チキンカレー		鶏肉	玉ねぎ 人参	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	大根と人参の紅白サラダ		ツナ	大根 人参	ごま ごま油
	お祝いクレープ		豆乳 きな粉	いちご レモン	米粉 でん粉 砂糖 水あめ 油
【エネルギー】794kcal 【たんぱく質】24.4g 【脂質】23.7g 【食塩】2.1g					
入学・進級お祝い給食					
11 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 バター 砂糖
	ポトフ		ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも
	いかと大豆のチリソース炒め		いか 大豆	玉ねぎ 長ねぎ トマト 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油
	パインアップル			パインアップル	
【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】28.0g 【食塩】2.8g					

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
14 ／ 月		牛乳	牛乳		
	ビビンバ		豚肉 鶏肉 大豆 みそ	人参 ほうれん草 もやし 生姜 にんにく	精白米 砂糖 油 ごま油
	ワントンスープ		うずら卵	玉ねぎ 人参 白菜	ワントン
	ヨーグルト		全粉乳 ゼラチン スkimミルク 寒天		砂糖
【エネルギー】776kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】19.7g 【食塩】3.1g					
15 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	担々うどん		豚肉	玉ねぎ ほうれん草 もやし 生姜	うどん ごま 砂糖 油 ごま油
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 だけのこ	小麦粉 でん粉 砂糖 油
	白菜のじゃこ炒め		しらす干し 油揚げ	白菜 玉ねぎ	ごま油
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】26.1g 【脂質】27.2g 【食塩】2.8g					
16 ／ 水	揚げパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 上南粉 バター 砂糖 油
	キャベツと肉団子のスープ		豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 油
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉
	フルーツ牛乳寒天		牛乳 スkimミルク 練乳	パインアップル 黄桃	水あめ 砂糖
【エネルギー】771kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】33.3g 【食塩】2.8g					
17 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	人参 長ねぎ	じゃがいも
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	生姜	でん粉 油
	昆布のきんぴら		昆布 豚肉	人参 ごぼう	ごま 砂糖 油 ごま油
【エネルギー】803kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】27.1g 【食塩】2.7g					
【和食の日給食】					
函館市の給食では、毎月1回「和食の日」があります。「和食の日」には、函館産や北海道産の 地元食材や郷土料理を、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の基本の形で提供していきます。 今月は、函館産「昆布」北海道産「ぶり」を使ったメニューが登場します！					
18 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 バター 砂糖
	かぶのシチュー		鶏肉 牛乳 スkimミルク チーズ 全粉乳	かぶ 玉ねぎ 人参	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	ニョッキのトマトソースあえ		卵	トマト 玉ねぎ にんにく パセリ	じゃがいも 小麦粉 上新粉 でん粉 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】753kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】20.8g 【食塩】3.0g					

日／曜

献立名

おもな材料

血や筋肉や骨になる

体の調子を良くする

熱や力になる

【函館市学校給食の米飯・パンについて】

◆米飯・・・月，火，木曜日に提供されます

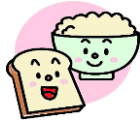
◆パン・・・水，金曜日に提供されます

・北斗市産・七飯産の「ふっくらんこ」を使用しています

・北海道産小麦を使用し，無添加で作られています

・うどん，ラーメンの日には，減量ごはん（通常の7割量）がつかます

・スパゲティの日には，減量パン（通常の約5割量）がつかます



21

／

月

ごはん

牛乳

牛乳

豆腐 豚肉 鶏肉

大豆 みそ

長ねぎ 生姜

にんにく

もやし にら

精白米

でん粉 砂糖 油

ごま油

ごま 砂糖 ごま油

マーボー豆腐

もやしとにらの炒めナムル

甘夏みかん

【エネルギー】768kcal

【たんぱく質】37.9g

【脂質】24.6g

【食塩】2.6g



22

／

火

減量ごはん

牛乳

牛乳

豚肉 かまぼこ

豚肉

玉ねぎ 長ねぎ

もやし ほうれん草

玉ねぎ 生姜

トマト

精白米

ラーメン ごま油

小麦粉 パン粉 でん粉

砂糖 水あめ 油

塩ラーメン

肉シューマイ（3個）

トマト

【エネルギー】748kcal

【たんぱく質】30.3g

【脂質】19.0g

【食塩】2.9g

23

／

水

コッペパン

牛乳

卵 スキムミルク

牛乳

豚肉 いんげん豆

玉ねぎ 人参 トマト

しめじ さやいんげん

小麦粉 バター 砂糖

じゃがいも 砂糖

小麦粉 パン粉 でん粉

砂糖 油

砂糖 コーンスターチ

チョコレート

ポークビーンズ

莚わかめカツ

手作りチョコクリーム

【エネルギー】834kcal

【たんぱく質】35.1g

【脂質】28.0g

【食塩】2.7g



24

／

木

ごはん

牛乳

牛乳

豆腐 油揚げ

たら

豚肉 みそ

人参 長ねぎ 大根

こんにゃく

キャベツ 玉ねぎ

精白米

小麦粉 パン粉 油

ごま 砂糖 油

けんちん汁

たらフライ

キャベツの肉みそ炒め

【エネルギー】752kcal

【たんぱく質】30.7

【脂質】26.4g

【食塩】2.2g



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム （食塩相当量）g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	770	15.9	30.4	2.7	4.13	4.3	266	0.46	0.56	29	7.1
基準値	830	13～20	20～30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日／曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
25 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	野菜の豆乳スープ		牛乳		
	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め		豆乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 白菜	
	バナナ		鶏肉	とうもろこし	さつまいも でん粉
	【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】28.5g 【脂質】26.9g 【食塩】2.6g				
28 ／ 月		牛乳			
	豚キムチ丼		牛乳		
	かき玉汁		豚肉	キムチ 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 ごま 砂糖
	はちみつレモンゼリー		卵 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草	ごま油 油
	【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】21.9g 【食塩】3.0g				
30 ／ 水	ソフトフランスパン	牛乳			小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	ミネストローネ		牛乳		
	かぼちゃチーズコロッケ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ
	きゅうりとツナのマヨネーズサラダ		チーズ 牛乳	とうもろこし にんにく	砂糖
	【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】25.8g 【脂質】34.7g 【食塩】2.9g				

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※[学校給食法] 第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

健康

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

感謝

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。