

令和7年度

5月 学校給食献立表



函館市立北中学校



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう！



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
1 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	たけのことわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	たけのこ 人参 玉ねぎ	
	かつおの野菜あんかけ		かつお	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】26.4g 【脂質】23.0g 【食塩】3.0g					

5月5日は「端午(たんご)の節句」

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払ったり、「かしわ餅」や「ちまき」などのお菓子を食べたりする風習があります。

給食では、端午の節句に縁起の良い「たけのこ」や「かつお」を使ったメニューを出します！



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



2 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティペロンチーノ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ	スパゲティ オリーブ油 油
	キャラメルポテト				さつまいも バター 砂糖 油
	みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ
【エネルギー】822kcal 【たんぱく質】25.1g 【脂質】26.1g 【食塩】1.7g					

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	31.0	2.8	436	4.4	271	0.45	0.57	32	7.5
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
7 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	白かぶスープ		ベーコン	かぶ 玉ねぎ 人参	
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油
	ブロッコリーのガーリックソテー 黒豆きなこクリーム		ウインナー きな粉 スキムミルク	ブロッコリー 玉ねぎ にんにく	油 砂糖 油 ごま油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】36.7g 【食塩】3.0g					
8 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	五目うどん		油揚げ はんぺん	玉ねぎ 人参 ほうれん草	うどん 砂糖
	ひき肉と厚揚げのみそ煮		厚揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 生姜	でん粉 ごま 砂糖 油
	甘夏みかん			甘夏みかん	
【エネルギー】766kcal 【たんぱく質】31.4g 【脂質】25.4g 【食塩】2.8g					
9 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	チキンブラウンソース煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	マカロニサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)
	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】27.5g 【脂質】29.0g 【食塩】2.9g					
12 月		牛乳	牛乳		
	ドライカレー		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト	精白米 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油
	白菜とウインナーのスープ		ウインナー	白菜 人参	じゃがいも
	ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖 水あめ
【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】21.1g 【食塩】2.6g					
13 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	しょうゆラーメン		豚肉 なると	玉ねぎ 長ねぎ もやし とうもろこし	ラーメン
	揚げギョーザ(3個)		豚肉	キャベツ 玉ねぎ たら 生姜	小麦粉 でん粉 ラード 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】25.3g 【脂質】20.1g 【食塩】3.0g					
14 水	コッペパン	1・2年のみ 牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	コーンポタージュ		牛乳 スキムミルク チーズ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく レモン	でん粉 砂糖 油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】788kcal 【たんぱく質】36.6g 【脂質】25.2g 【食塩】3.7g					

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
15 木	ごはん	1・2年のみ 牛乳		精白米
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 油
	みそきんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう ピーマン	ごま 砂糖 油 
	甘夏みかん		甘夏みかん	
【エネルギー】768kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】21.1g 【食塩】2.2g				
16 金	ツイストパン	1・2年のみ 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	豆と野菜のトマトスープ	いんげん豆 ウィンナー	人参 キャベツ トマト	じゃがいも 砂糖
	チキンナゲット (3個)	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ ラード
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし	油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】30.1g 【脂質】36.2g 【食塩】3.6g				
19 月	ごはん	牛乳		精白米
	どさんこ汁	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 生姜 もやし にんにく とうもろこし	じゃがいも パター ごま油
	鮭と大豆の揚げ煮	鮭 大豆	生姜	でん粉 砂糖 油
	ミニトマト(2個)		ミニトマト	
【和食の日】道産食材を豊富に使った「どさんこ汁」に道産「鮭」「大豆」を使ったメニューが登場! 【エネルギー】763kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】19.6g 【食塩】2.1g				
20 火	ごはん	牛乳		精白米
	カレー豆腐	豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ 油
	人参シリシリ	ツナ 卵	人参 もやし	砂糖 油
	りんご		りんご	
【エネルギー】776kcal 【たんぱく質】33.6g 【脂質】24.8g 【食塩】2.4g				
21 水	減量コッペパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	スパゲティミートソース	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト	スパゲティ 油
	アスパラとじゃがいものソテー	ウィンナー	アスパラガス 	じゃがいも 油
	チーズ	チーズ		
【エネルギー】772kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】28.4g 【食塩】2.3g				
22 木	親子丼 	牛乳		精白米 砂糖 油
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ さやいんげん えのきだけ 白滝	
	ヨーグルト	全粉乳 スキムミルク ゼラチン 寒天	大根 人参 長ねぎ ほうれん草	砂糖
	【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】32.5g 【脂質】22.9g 【食塩】3.1g			

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
23 金	コッペパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ミートボールのミルクスープ	牛乳 スキムミルク 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 にんにく	じゃがいも でん粉 ラード
	いかカツ	いか		小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 砂糖 油
	キャベツのフレンチサラダ いちごジャム		キャベツ とうもろこし いちご	砂糖 水あめ
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】32.8g 【脂質】28.2g 【食塩】3.2g				
26 月	減量ごはん	牛乳		精白米
	きつねうどん	油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	うどん 砂糖
	大豆カレーコロッケ	大豆	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 コーンスターチ 砂糖 油
	ふきの炒め煮	鶏肉	ふき 人参 こんにゃく	砂糖 油
【エネルギー】794kcal 【たんぱく質】28.7g 【脂質】29.2g 【食塩】2.8g				
27 火	ごはん	牛乳		精白米
	すき焼き	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 こんにゃく	麩 砂糖
	厚焼き卵	卵		小麦でん粉 砂糖 油
	小松菜ともやしのじゃこ炒め	しらす干し 油揚げ かつお節	小松菜 もやし	ごま
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】33.1g 【脂質】23.0g 【食塩】3.1g				
28 水	丸割りパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	オニオンポテトスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも
	照り焼きハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 	でん粉 砂糖 油 ラード
	キャベツのバターソテー	ベーコン	キャベツ	バター
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.0g 【脂質】35.5g 【食塩】3.7g				
29 木	ごはん	牛乳		精白米
	呉汁	大豆 油揚げ みそ	人参 大根 ほうれん草	じゃがいも
	豚肉とこんにゃくのごまがらめ	豚肉	こんにゃく	でん粉 ごま 砂糖 油
	トマト		トマト	
【エネルギー】832kcal 【たんぱく質】36.1g 【脂質】26.5g 【食塩】2.3g				
30 金	コッペパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	レタスと卵のスープ	卵 ウィンナー	レタス 玉ねぎ 人参	
	ラザニア	豚肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ 小麦粉 パン粉 コーンスターチ パター 油
	洋梨		洋梨	
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】33.7g 【脂質】27.0g 【食塩】3.2g				