

令和7年度

11月 学校給食献立表



函館市立北中学校

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
4 ／ 火		牛乳	牛乳		
	ビビンバ		豚肉 鶏肉 大豆 みそ	人参 ほうれん草 生姜 もやし にんにく	砂糖 油 ごま油
	ピリ辛春雨スープ		うずら卵	長ねぎ 白菜 生姜 とうもろこし	春雨 ごま ごま油
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ ショートニング
【エネルギー】835kcal 【たんぱく質】32.9g 【脂質】27.7g 【食塩】2.9g					
5 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	トマトと卵のスープ		卵 ウインナー	トマト 玉ねぎ 人参	じゃがいも 砂糖
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	キャベツとハムのフレンチサラダ みかんジャム		ハム	キャベツ みかん	砂糖 水あめ
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】31.0g 【食塩】3.4g					
6 ／ 木	ごはん	1・3年のみ 牛乳	牛乳		精白米
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 生姜 にんにく えのきだけ	でん粉 砂糖 油 ラード
	いかと大豆のごまがらめ		いか 大豆		でん粉 ごま 砂糖 油
	梨			梨	
【エネルギー】800kcal 【たんぱく質】34.6g 【脂質】23.9g 【食塩】1.9g					
7 ／ 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティミートソース		豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 パセリ トマト	スパゲティ 油
	ジャーマンポテト		ウインナー	玉ねぎ ビーマン	じゃがいも 油
	ミルメーク				砂糖
【エネルギー】791kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】25.6g 【食塩】2.4g					

※ 今月の『じゃがいも』『キャベツ(中旬頃～)』は函館産です！

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 mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	788	16.1	30.5	2.8	419	4.1	294	0.49	0.60	40	8.0
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
10 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレー豆腐		豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 小松菜	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ 油
	大根の肉みそ炒め		豚肉 みそ	大根 長ねぎ 生姜 にんにく	ごま 砂糖 油
	柿			柿	
【エネルギー】762kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】24.5g 【食塩】2.6g					
11 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 枝豆 白滝	じゃがいも 砂糖
	鮭チーズフライ		鮭 チーズ	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油
	もやしの塩昆布あえ		塩昆布	もやし	
【エネルギー】781kcal 【たんぱく質】28.8g 【脂質】21.2g 【食塩】2.8g					
12 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	ミネストローネ		ウインナー	トマト 人参 キャベツ	じゃがいも マカロニ 砂糖
	鶏肉のパペロンチーノ炒め		鶏肉	玉ねぎ ビーマン にんにく	でん粉 油
	パイナップル 黒豆きなこクリーム		きな粉 スキムミルク	パイナップル	砂糖 ごま油 油
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】33.2g 【脂質】28.1g 【食塩】2.8g					
13 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	担々うどん		豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし	うどん ごま 砂糖 ごま油 油
	厚焼き玉子		卵 ゼラチン		砂糖 油
	白菜とじゃこの煮浸し		しらす干し かつお節	白菜	
【エネルギー】779kcal 【たんぱく質】28.7g 【脂質】30.3g 【食塩】2.9g					
14 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	ポテトポタージュ		ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	かぼちゃと豆のコロッケ		大豆 いんげん豆 金時豆	かぼちゃ	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	チキンサラダ		ささみ	キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用)
【エネルギー】792kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】34.5g 【食塩】3.0g					
17 ／ 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
	れんこんとベーコンのスープ		ベーコン	れんこん キャベツ 人参 とうもろこし	
	みかんゼリー			みかん レモン	グラニュー糖
【エネルギー】811kcal 【たんぱく質】31.3g 【脂質】21.7g 【食塩】2.6g					

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
18 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	おでん		油揚げ さつま揚げ 昆布 うずら卵	人参 大根 こんにゃく	砂糖
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ		小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油
	小松菜の磯あえ		のり	小松菜 もやし	ごま油
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】29.9g 【脂質】26.7g 【食塩】2.8g					
19 ／ 水	きなこ揚げパン	牛乳	卵 スkimミルク きな粉		小麦粉 上南粉 バター 砂糖 油
	ほうれん草のミルクスープ		鶏肉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参	じゃがいも
	ケチャップミートボール（2個）		鶏肉	玉ねぎ トマト 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード
	フルーツ杏仁			パイナップル みかん	砂糖 水あめ 練乳
【エネルギー】774kcal 【たんぱく質】30.9g 【脂質】30.5g 【食塩】2.5g					
20 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも
	ぶりのスパイシー揚げ		ぶり	生姜 にんにく	でん粉 油
	キャベツのごま煮		油揚げ	キャベツ	ごま 砂糖
【エネルギー】845kcal 【たんぱく質】36.6g 【脂質】30.7g 【食塩】2.3g					
【和食の日】 今月は函館産「キャベツ」、北海道産「豚肉」「ぶり」を使ったメニューを提供！					
21 ／ 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 バター 砂糖
	シーフードスパゲティ		牛乳 いか えび 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油
	ウインナーと野菜チップス		ウインナー	人参 ごぼう	さつまいも でん粉 油
	いちごジャム			いちご	砂糖 水あめ
【エネルギー】775kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】26.3g 【食塩】3.1g					
25 ／ 火		牛乳	牛乳		
	ピリ辛チキン丼		鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ ビーマン もやし 生姜 にんにく	精白米 でん粉 砂糖 油
	大根とわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ	
	ヨーグルト		スキムミルク 寒天 ゼラチン 全粉乳		砂糖
【エネルギー】845kcal 【たんぱく質】33.2g 【脂質】24.6g 【食塩】3.6g					
26 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク		小麦粉 バター 砂糖
	さつまいものシチュー		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 枝豆	さつまいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	オムレツきのこソース		卵	玉ねぎ トマト えのきたけ しめじ	小麦粉 コーンスターチ でん粉 砂糖 バター 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】28.6g 【食塩】2.7g					

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
27 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	みそラーメン		豚肉 はんぺん みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく	ラーメン ごま ごま油 油
	たら唐揚げ		たら		小麦粉 油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】29.5g 【脂質】18.6g 【食塩】2.6g					
※28日(金)は、給食はありません。					

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。