

令和7年度

12月 学校給食献立表



函館市立北中学校

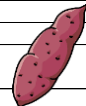
※12月1日(月)・2日(火)は、給食はありません。

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
3 ／ 水	コッペパン	1・2年のみ 牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ミートボールのトマトスープ		牛乳		
	野菜うの花コロッケ		豚肉 鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード
	ブロッコリーのガーリックソテー		鶏肉 おから	玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう とうもろこし	じゃがいも 米粉 でん粉 パン粉 砂糖 油
	チョコクリーム		ウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ にんにく	油
【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】28.1g 【脂質】34.9g 【食塩】2.7g					
4 ／ 木		2・3年のみ 牛乳	牛乳		
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	精白米 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	大根のごまドレサラダ			大根 キャベツ	
	はちみつレモンゼリー			レモン	はちみつ 水あめ
	【エネルギー】811kcal 【たんぱく質】22.5g 【脂質】21.1g 【食塩】2.6g				
5 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	マカロニスープ		牛乳		
	鶏肉と大豆のマスタード炒め		ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ	マカロニ じゃがいも
	パインアップル		鶏肉 大豆		でん粉 砂糖 油
	【エネルギー】778kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】28.8g 【食塩】2.6g				
8 ／ 月		牛乳	牛乳		
	ねぎ塩豚丼		豚肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく レモン	精白米 油
	ラーメンサラダ			キャベツ	ラーメン ごま 砂糖 ごま油
	ワッフルドック (チョコ)		卵 豆乳	とうもろこし	米粉 でん粉 砂糖 油
	【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】30.9g 【脂質】22.1g 【食塩】2.2g				
9 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	どさんこ汁		豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 もやし 生姜 とろろこし にんにく	じゃがいも パター ごま油
	鮭の磯辺揚げ		鮭 青のり	生姜	でん粉 油
	キャベツの煮浸し		さつま揚げ かつお節	キャベツ	ごま
	【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】33.1g 【脂質】18.9g 【食塩】2.5g				



【和食の日】 今月は道産食材たっぷりの「どさんこ汁」の他、道産「鮭」・函館産「キャベツ」を使ったおかずを提供！

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 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		牛乳		
	ほうれん草オムレツ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 枝豆 トマト しめじ	じゃがいも 砂糖
	コーンソテー		卵	ほうれん草	でん粉 油
	【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】38.7g 【脂質】31.5g 【食塩】3.4g				
11 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	きつねうどん		豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草	うどん 砂糖
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす干し		でん粉 ごま 砂糖 油
	みかん			みかん	
	【エネルギー】806kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】26.5g 【食塩】2.6g				
12 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	白菜のシチュー		牛乳		
	チキンナゲット (2個)		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	れんこんのマヨネーズサラダ		鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 油 コーンスターチ ラード
	【エネルギー】765kcal 【たんぱく質】29.5g 【脂質】33.7g 【食塩】2.8g				
15 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 油
	小松菜ともやしの炒めナムル			小松菜 もやし	ごま 砂糖 ごま油
	バナナ			バナナ	
	【エネルギー】794kcal 【たんぱく質】37.9g 【脂質】26.0g 【食塩】2.6g				
16 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	さつまいものみそ汁		油揚げ みそ	人参 長ねぎ ほうれん草	さつまいも
	豚肉のかりん揚げ		豚肉	生姜	でん粉 ごま 砂糖 油
	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ	切干大根 人参 さやいんげん	砂糖 油
	【エネルギー】843kcal 【たんぱく質】30.7g 【脂質】22.0g 【食塩】3.4g				
17 ／ 水	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	スパゲティナポリタン		牛乳		
	ツナポテト		豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト しめじ	スパゲティ 油
	チーズ		ツナ	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油
	【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】34.0g 【脂質】27.7g 【食塩】2.1g				



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
18 ／ 木	ごはん	牛乳			精白米
	サンラータン		牛乳 豆腐 卵	人参 長ねぎ	春雨 でん粉 ごま油
	ホイコーロー		豚肉	玉ねぎ キャベツ ピーマン	砂糖 油
	りんご			りんご	
	【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】31.1g 【脂質】23.4g 【食塩】2.7g				
19 ／ 金	丸割りパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ほうれん草の豆乳スープ		豆乳 ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 人参 とうもろこし	じゃがいも
	北海道ブリたれカツ		ぶり	にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	ミニトマト（2個）			ミニトマト	
	【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】32.9g 【脂質】33.3g 【食塩】3.0g				

12月20日は『ブリの日』

ブリの日にちなみ、近年函館の新ご当地グルメとして登場した『ブリたれカツ』を提供します！給食でも人気メニューの1つですね。函館産の新鮮なブリを、調理員さんが1個1個手作業で衣をつけてサクサクに揚げてくれます。にんにくのきいた甘じょっぱいタレが、さらに食欲をそそりますね。丸割りパンに挟んで、『ブリたれカツバーガー』として食べて下さい！



22 ／ 月	ごはん	牛乳			精白米
	鶏肉のピリ辛鍋		牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	人参 長ねぎ 白菜 白滝	ごま 砂糖 ごま油
	いかメンチカツ		いか	人参 キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	かぼちゃ団子のぜんざい		あずき	かぼちゃ	じゃがいも でん粉 砂糖
	【エネルギー】861kcal 【たんぱく質】28.9g 【脂質】22.7g 【食塩】2.7g				

『冬至（とうじ）』

今年は12月22日！



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復（冬が終わり、春になること）」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に『かぼちゃ』や『小豆』を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

給食では、かぼちゃと小豆を使った『かぼちゃ団子のぜんざい』を出します！餡子は、ホクレン農業協同組合連合会から無償提供していただいたもので、北海道産の小豆と砂糖が使われています。感謝して味わっていただくとともに、日本の文化を大切にしましょう。



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
23 ／ 火	減量ごはん	牛乳			精白米
	長崎ちゃんぽん		豚肉 いか なんと	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	ラーメン ごま油 油
	揚げギョーザ（3個）		豚肉	玉ねぎ キャベツ にら 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ラード
	トマト			トマト	
	【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】25.9g 【脂質】21.5g 【食塩】2.7g				
24 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ 人参	じゃがいも
	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	小麦粉 パン粉 砂糖 油 コーンスターチ バター
	洋梨			洋梨	
	【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】25.3g 【食塩】3.2g				
25 ／ 木		牛乳			
	もみの木ハンバーグカレー		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 パセリ トマト 生姜 にんにく	精白米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 でん粉 コンスターチ ラード
	クリスマスフルーツゼリーあえ			パインアップル みかん いちご ぶどう	砂糖
	【エネルギー】826kcal 【たんぱく質】22.9g 【脂質】24.3g 【食塩】1.8g				

クリスマス給食

冬休み前最後はクリスマス給食です！今年は『もみの木型のハンバーグ』を人気のカレーの上に乗せて食べられるメニューにしました。カレーの具の中には、調理員さんからのプレゼントで星型の人参が入っているので、当たった人はラッキーです！デザートには、クリスマスカラーの赤・緑色のゼリーが入っています。おいしく楽しく食べましょう♪



今月の『じゃがいも』『キャベツ』は函館産です！
地元でとれた野菜は新鮮で栄養満点です。農家さんに感謝して、味わっていただきましょう。

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	785	15.7	29.9	2.7	436	4.8	270	0.52	0.57	38	7.6
基準値	830	13～20	20～30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物質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。