

令和8年度

9月 学校給食献立表

函館市立北中学校

※7日～の「じゃがいも」「人参」, 下旬頃～の「長ねぎ」は函館産です!

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

1

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　小松菜

さつまいも

火

豚肉の生姜焼き

豚肉

玉ねぎ　人参
生姜　にんにく

油

トマト

トマト

【エネルギー】760kcal　【たんぱく質】26.7g　【脂質】19.8g　【食塩】2.2g

2

丸割りパン

牛乳

卵　スキムミルク

小麦粉　バター　砂糖

／

人参ポタージュ

ベーコン　牛乳
チーズ　スキムミルク

人参　玉ねぎ　パセリ

じゃがいも　小麦粉　砂糖
コンソメ　油　バター

水

ハンバーグ

豚肉　鶏肉

玉ねぎ

でん粉　油

キャベツのマヨネーズソテー

キャベツ　人参

マヨネーズ(卵不使用)
ごま

【エネルギー】763kcal　【たんぱく質】27.8g　【脂質】34.2g　【食塩】3.4g

3

ごはん

牛乳

牛乳

精白米

／

けんちん汁

豆腐　油揚げ

人参　長ねぎ　小松菜
こんにゃく

木

くじらの竜田揚げ

9／4は「くじらの日」

くじら

生姜

でん粉　油

白菜のじゃこ炒め

しらす干し
さつま揚げ

白菜

ごま　ごま油

【エネルギー】751kcal　【たんぱく質】30.4g　【脂質】18.6g　【食塩】2.6g

4

コッペパン

牛乳

卵　スキムミルク

小麦粉　バター　砂糖

／

マカロニスープ

ウインナー

人参　キャベツ

マカロニ　じゃがいも

金

函館育ちトマトと鶏肉の煮込み

鶏肉

トマト　玉ねぎ　しめじ
ピーマン　にんにく

でん粉　砂糖　油

りんご

りんご

レーズンクリーム

全粉乳　スキムミルク

レーズン

油　砂糖

【エネルギー】749kcal　【たんぱく質】27.7g　【脂質】29.5g　【食塩】2.6g

函館市の給食では、7～9月頃限定で、隣町の北斗市で生産された「函館育ち」というブランド名のトマトを使用しています！今月も旬を迎えた新鮮なトマトを味わってもらえたらと思います。

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	777	15.0	28.9	2.8	452	4.2	278	0.47	0.57	31	7.3
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 油 ごま油	
	春雨と野菜の炒め物		さつま揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく	春雨 ごま 砂糖 ごま油	
	梨			梨		
	【エネルギー】830kcal 【たんぱく質】34.9g 【脂質】23.4g 【食塩】3.1g					
8月		牛乳	牛乳			
	ガパオライス		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 小松菜 生姜 ピーマン にんにく	精白米 砂糖 油	
	わかめスープ		わかめ 厚揚げ	人参 長ねぎ 白菜	でん粉 ごま ごま油	
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ	
	【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】27.1g 【脂質】21.4g 【食塩】2.7g					
9月	黒糖パン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 黒砂糖	
	ポトフ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも	
	肉団子のケチャップ炒め		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード	
	黄桃			黄桃		
	【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】29.1g 【脂質】27.1g 【食塩】2.0g					
10月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	人参 長ねぎ 小松菜	じゃがいも	
	ぶりと大豆のごまがらめ		ぶり 大豆		でん粉 ごま 砂糖 油	
	キャベツの南蛮煮		さつま揚げ	キャベツ		
	【エネルギー】845kcal 【たんぱく質】30.1g 【脂質】26.7g 【食塩】2.5g					
【和食の日】 今月は函館産の「じゃがいも」、北海道産の「ぶり・大豆」を使ったメニューが登場！						
11月	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	
	ひじきとツナのスパゲティ		ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油	
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく レモン	でん粉 砂糖 油	
	チーズ		チーズ			
	【エネルギー】797kcal 【たんぱく質】33.7g 【脂質】27.4g 【食塩】3.9g					
12月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそおでん		豆腐 油揚げ 昆布 さつま揚げ みそ	人参 大根 生姜 こんにゃく	砂糖 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 でん粉 砂糖 油	
	鶏肉と白菜のごま煮		鶏肉	白菜	ごま 砂糖	
	【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】22.8g 【食塩】3.1g					

9/15(火)～18(金)の4日間



北中学校 給食委員会の考案メニューが登場!!

今年度の北中学校給食委員会では、『苦手な食べ物を少しでも食べてもらい、残食を減らす』ことを目的として、給食メニューの考案に取り組みました。

事前アンケートをもとに、苦手な人が多い食材をメインにしながらも、おいしく食べられるよう調理方法や味付け、組み合わせを工夫して、給食委員が一生懸命考えました。本通中学校ではアンケートを実施していませんが、本通中の皆さんにとっても、きっと苦手な人が多い食材だと思います。ぜひ一口でも多く挑戦してみてください!

また、少しでも苦手意識を減らして楽しみにしてもらえよう、メニュー名にも工夫がされています。北中学校給食委員会の思いが詰まった特別メニューを、おいしく味わって食べて下さい♪

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
15 ／ 火		牛乳			
	秋の味覚がてんこ盛り! きのこ豚肉のブルコギ丼 かき玉スープ ヨーグルト		牛乳		
			豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく えのき	精白米 砂糖 油 ごま油
			卵 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	でん粉
			全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン		砂糖
【エネルギー】772kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】21.7g 【食塩】2.9g					
16 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	生姜スープ クリーミーでヤミーつき? 人参とベーコンのグラタン 洋梨		牛乳		
			豚肉	大根 もやし 生姜 小松菜	
			ベーコン 牛乳 チーズ クリーム スキムミルク	玉ねぎ 人参	小麦粉 パン粉 砂糖 油 コーンスターチ パター
				洋梨	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】28.5g 【食塩】3.7g					
17 ／ 木	減量ごはん	牛乳			精白米
	カレーうどん 厚焼き玉子 ご飯がすすむ、魔法の ピーマンのピリ辛そぼろ炒め		牛乳		
			油揚げ はんぺん	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ 油
			卵		小麦でん粉 砂糖 油
			豚肉 みそ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 油
【エネルギー】810kcal 【たんぱく質】28.2g 【脂質】28.0g 【食塩】3.3g					
18 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ワントンスープ ナスどこ?コクうま炒め バナナ チョコ大豆クリーム		牛乳		
			うずら卵 厚揚げ	人参 白菜	小麦粉 ごま油
			豚肉 みそ	なす にんにく	砂糖 油
				バナナ	
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】34.6g 【脂質】35.0g 【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
24 ／ 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
	かつおフライ		かつお		小麦粉 パン粉 でん粉 油
	お月見団子				もち米粉 でん粉 砂糖
	【エネルギー】824kcal 【たんぱく質】25.4g 【脂質】19.3g 【食塩】2.1g				

『十五夜』

今年は9月25日！

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺める「お月見」の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食では1日早く、十五夜給食としてみたらし味の「お月見団子」を提供します。きれいな月を思い浮かべながら味わってください！



25 ／ 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 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
	ブロッコリーのガーリックソテー		ウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ にんにく とうもろこし	油
	みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ
	【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】30.1g 【脂質】23.2g 【食塩】2.3g				

28 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	スープカレー		鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン なす にんにく	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	ウインナーと野菜のマスタードソテー		ウインナー	人参 キャベツ とうもろこし	ごま 油
	パインアップル			パインアップル	
	【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】20.5g 【脂質】21.6g 【食塩】2.6g				

29 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	ねぎうどん		豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	うどん 砂糖 ごま油
	いわしのみそ煮		いわし みそ	生姜	でん粉 砂糖
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
	【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】26.8g 【脂質】21.2g 【食塩】2.0g				

30 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	白菜のシチュー		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	白菜 玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	いかと大豆のスパイシー揚げ		いか 大豆		でん粉 油
	りんご			りんご	
	【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】32.5g 【脂質】24.1g 【食塩】2.5g				