



2022年 5月
May

給食献立表



北海道北見北斗高等学校定時制
※牛乳は、毎回つきます※
カロリー（タンパク質）

月	火	水	木	金
2 996Kcal (34.5g) ポークカレー 大根とツナのサラダ グレープフルーツ 	3 	4 	5 	6 834Kcal (36.3g) 舞茸ご飯 豚汁 
9 897Kcal (33.5g) ごはん 玉ねぎの味噌汁 鱈フライ ブロッコリーのおかか和え 	10 871Kcal (40.6g) ガバオライス キャベツスープ 	11 853Kcal (39.6g) ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のピカタ ミニおでん 	12 746Kcal (37.9g) 肉うどん コールスローサラダ オレンジ 	13 872Kcal (39.1g) 二色丼 じゃが芋の味噌汁 きのこほうれん草のサラダ 
16 912Kcal (36.5g) ごはん ほうれん草の味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 	17 827Kcal (38.4g) キムチチャーハン 肉団子スープ もやしのナムル 	18 947Kcal (32.6g) ごはん 高野豆腐とわかめの味噌汁 豚カツ ほうれん草のごま和え 	19 875Kcal (34.2g) コーンとわかめの塩ラーメン じゃがチーズ焼き りんご 	20 862Kcal (42.4g) ごはん かき玉汁 マーマレードチキン さつま芋サラダ 
23 811Kcal (37.6g) ごはん 白菜の味噌汁 ホッケ塩焼き 切干大根煮 	24 863Kcal (40.6g) ルーロー飯 豆腐スープ 青りんごゼリー 	25 913Kcal (45.1g) ごはん にらの味噌汁 唐揚げ 白菜ナムル 	26 809Kcal (38.9g) キャベツとハムのペペロンチーノ ブロッコリーと豆サラダ パインヨーグルト 	27 963Kcal (35.2g) オムライス 豆苗ごまスープ 
30 857Kcal (37.7g) ごはん ふわふわスープ 鰯のイタリヤングリル ほうれん草のソテー 	31 831Kcal (37.1g) 八宝菜のせ中華丼 わかめスープ 餃子 	こどもの日とは？ 日本における国民の祝日の一つで、端午の節句である5月5日に制定されている。日本において端午の節句は江戸時代以降は男の子の記念日となっているが、「こどもの日」は男女の子供の区別はない。 <u>また、子供を産んでくれた母に感謝する日です。</u>		

