



2021年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金
 000Kcal (00.0g) ～お知らせ～ 先月からカロリーと（タンパク質）を表示しています。	1 1009Kcal (34.4g) チキンカレー ブロッコリーのドレッシングサラダ 	2 760Kcal (32.4g) 豚肉の生姜焼き ご飯 白菜と高野豆腐の味噌汁 たたききゅうり 	3 805Kcal (38.8g) 醤油野菜ラーメン オレンジ (1/4) 	4 916Kcal (32.6g) 和風唐揚げ ご飯 ニラと卵の味噌汁 白菜ナムル 
7 1005Kcal (25.2g) 餃子 ご飯 マロニースープ 五目きんぴら 	8 953Kcal (31.5g) 海老ピラフ 豆乳クリームスープ もやしのソテー 	9 890Kcal (35.1g) 鶏のさっぱり煮 ご飯 大根とえのきの味噌汁 キャベツとツナの味噌マヨネーズ 	10 744Kcal (35.0g) 茄子入りナポリタン わかめとねぎのスープ バナナ (1/2) 	11 1019Kcal (34.3g) 鮭フライ ご飯 豆腐と揚げの味噌汁 ポテトサラダ 
14 834Kcal (31.6g) ちくわの磯辺揚げ ご飯 ほうれん草と揚げの味噌汁 五目ひじき煮 	15 922Kcal (33.5g) ロコモコ丼 長ねぎとわかめのスープ 	16 626Kcal (36.3g) よだれ鶏 ご飯 小松菜とえのきのスープ もやしとほうれん草のおひたし 	17 666Kcal (36.2g) あんかけ焼きそば 生姜和え (キャベツ・きゅうり) ストロベリーゼリー 	18 925Kcal (33.2g) 野菜コロッケ わかめご飯 豚汁 
21 922Kcal (34.9g) 鶏肉の照り焼き (ミニトマト) ご飯 さつま芋とねぎの味噌汁 ごぼうサラダ 	22 894Kcal (38.3g) 鶏五目ご飯 けんちん汁 コーンソテー 	23 856Kcal (35.7g) 焼き魚 (ほっけ) ご飯 キャベツとしめじの味噌汁 三色ごま和え 	24 789Kcal (32.0g) 肉うどん お好みじゃがベーコン ベビーチーズ 	25 771Kcal (38.5g) 鶏ホイル焼き ご飯 すまし汁 根菜の煮物 
28 989Kcal (46.6g) ナシゴレン カボチャのスープ 	29 962Kcal (36.1g) 中華飯 リャンバンサンサー 涼拌三絲 	30 850Kcal (33.8g) 豚カツ (ミニトマト) ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 もやしの梅和え 	☆カロリーは、人が生きていくのに必要なエネルギーを単位にしたものです。高校生は、一日に2,000Kcal～2,800Kcal摂取することが望ましいとされています。 ☆タンパク質は、私たちにとても大切な栄養素で、炭水化物・脂質とあわせて三大栄養素と呼ばれています。人間の筋肉や臓器、体内の調整に役立っているホルモンの材料となるだけでなくエネルギー源にもなっている必要な栄養素です。	