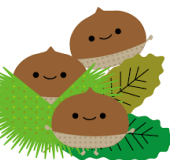




2021年



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
旅行遠見に向けて 体育でマラソンの練習が本格的になる月です。 タンパク質はからだをつくり、筋力アップの基礎となります。タンパク質の食品といえば、肉、魚、牛乳、豆腐などです。毎日の給食でタンパク質をとろう!!				
		1 872Kcal (41. 1g) ルーロー飯 豆腐スープ キウイ&杏にフルーツ 	2 803Kcal (35. 3g) きつね餅うどん 根菜の味噌煮 りんご (1/4) 	3 918Kcal (31. 8g) ポトフ ご飯 かぼちゃコロッケ キャロットラペ 
6 850Kcal (37. 8g) 和風タンドリーチキン ご飯 ふのりのすまし汁 さつま芋サラダ 	7 815Kcal (33. 3g) トマト牛丼 生揚げのみそ汁 きのこソテー プリン 	8 846Kcal (32. 6g) 魚フライ ご飯 豆腐の味噌汁 れんこんきんぴら 	9 859Kcal (35. 4g) 醤油ラーメン 焼きおにぎり 洋梨 (1/2) 	10 806Kcal (32. 8g) ハンバーグ ご飯 なすの鶏ガラスープ ごぼうサラダ 
13 880Kcal (54. 9g) とり梅チーズ焼き わかめご飯 のっぺい汁 ほうれん草のじゃこ和え 	14 992Kcal (41. 2g) 豚丼 はくさいの味噌汁 味噌ポテト 	15 885Kcal (40. 3g) 鯖の塩焼き ご飯 さつま汁 切干大根の炒め煮 	16 798Kcal (32. 1g) きのこスパゲティ 大根のおかか和え ごま団子 	17 847Kcal (36. 2g) 酢豚 ご飯 小松菜の中華スープ きゅうりとセロリのサラダ 
20 敬老の日 	21 942Kcal (29. 5g) ツナご飯 コーンクリームスープ マカロニサラダ 青りんごゼリー 	22 839Kcal (26. 5g) ハヤシライス はくさいのコールスロー 果物 ぶどう 	23 秋分の日 	24 850Kcal (36. 9g) 親子丼 わかめと豆腐の味噌汁 桃のシロップ漬け 
27 837Kcal (36. 3g) ほっけの塩焼き ご飯 大根の味噌汁 肉じゃが 	28 854Kcal (36. 8g) クリームシチュー ご飯 生揚げとキャベツの炒め物 ネーブルオレンジ (1/4) 	29 914Kcal (49. 1g) チキンピカタ ご飯 きのこ汁 かぼちゃサラダ 	30 735Kcal (37. 9g) ソース焼そば フルーツヨーグルト 	 