



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
1 847Kcal (35. 1g) ロコモコ丼 豆腐とわかめのスープ 	2 941Kcal (30. 4g) ピラフ クリームスープ 	3 11月3日 文化の日 	4 735Kcal (37. 9g) ソース焼きそば フルーツヨーグルト 	5 882Kcal (34. 2g) とんかつ ご飯 じゃが芋の味噌汁 もやしの梅和え 
8 849Kcal (36. 9g) 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 果物(スライスリン) 	9 1096Kcal (34. 6g) スープカレー ご飯 バニラアイス 	10 856Kcal (35. 7g) 焼き魚(ホッケ) ご飯 キャベツの味噌汁 三色ごま和え 	11 823Kcal (29. 9g) きつねうどん 今川焼 	12 918Kcal (32. 8g) コロッケ わかめご飯 豚汁 コールスローサラダ 
15 999cal (33. 9g) オムライス 豆腐と豚肉のごまスープ 	16 894Kcal (38. 3g) 五目 ご飯 けんちん汁 コーンソテー 	17 972Kcal (39. 2g) 鰯マヨネーズ焼き ご飯 ほうれん草の味噌汁 塩バター肉じゃが 	18 744Kcal (35. 0g) 茄子入りナポリタン わかめスープ 果物(バナナ) 	19 880Kcal (38. 3g) 鶏さんが焼き ご飯 いも団子汁 切干大根煮 
22 890Kcal (35. 1g) 鶏のさっぱり煮 ご飯 大根とえのきの味噌汁 キャベツのツナ味噌マヨ和え 	23 勤労感謝の日 	24 846Kcal (32. 4g) 鮭フライ ご飯 豆腐の味噌汁 五目 きんぴら 	25 805Kcal (38. 8g) 醤油ラーメン 果物(オレンジ) 	26 710Kcal (42. 9g) よだれ鶏 ご飯 卵スープ ほうれん草のお浸し 
29 899Kcal (38. 1g) ガパオライス 白菜とベーコンのスープ 	30 853Kcal (34. 9g) 酢豚 ご飯 中華スープ 切干大根サラダ 	鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画 チェックがつけば 貧血がも ☐ 爪がもろい ☐ 疲れやすい ☐ ささくれができる ☐ 口内炎ができる ☐ 切れ毛、枝毛が多い ☐ 集中力がない ◎鉄分の多い動物性食品を食べる レバー、肉類、まぐろ・かつおなど ◎鉄分の多い植物性食品を食べる ほうれん草、切り干し大根など ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる 肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる ◎バランスよく食べる 赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる ✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事量を減らすことはやめよう！		