



2025年



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）

※画像はイメージです。

月	火	水	木	金
2 827Kcal (38.3g) 米飯 卵スープ よだれ鶏 もやしのお浸し 	3 802Kcal (44.4g) 米飯 豆腐の味噌汁 サケ塩焼き 鶏じゃが 	4 928Kcal (39.0g) 鶏五目ご飯 いも団子味噌汁 厚焼き卵 	5 955Kcal (35.0g) 焼きそば フルーツ白玉 	6 810Kcal (34.9g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー 
9 835Kcal (39.2g) 炒飯 白菜スープ もやしのナムル 	10 850Kcal (37.2g) わかめご飯 豚汁 まぐろカツ マカロニサラダ 	11 829Kcal (36.4g) タコライス オニオンスープ フライドポテト 	12 850Kcal (37.9g) 味噌ラーメン 餃子 	13 904Kcal (31.9g) ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト 
16 828Kcal (36.7g) 親子丼 大根の味噌汁 キャベツの塩昆布和え 	17 829Kcal (35.3g) 米飯 わかめの味噌汁 鶏さんが焼き 切干大根煮 	18 891Kcal (28.7g) ポークカレー ブロッコリーサラダ 	19 827Kcal (35.6g) ボロネーゼ オニオンスープ プレーンパン 	20 1085Kcal (37.6g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 若鶏唐揚げ キムじゃが和え 
23 901Kcal (36.6g) ロコモコ丼 豆腐スープ 	24 770Kcal (36.5g) 米飯 じゃが芋の味噌汁 サバの味噌煮 ほうれん草のお浸し 	25 927Kcal (27.9g) 米飯 大根スープ メンチカツ ごぼうサラダ 	26 856Kcal (36.0g) きつねうどん お好み焼き 	27 835Kcal (37.7g) 海老ピラフ ふわふわスープ もやしソテー 
30 852Kcal (41.1g) ガパオライス キャベツスープ 	★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、私たちにとって大切な栄養素で、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。			