



2025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※
カロリー（タンパク質）

※画像はイメージです。

月		火		水		木		金	
		1	859Kcal (37.4g)	2	812Kcal (44.6g)	3	校外活動	4	校外活動
		二色丼 じゃが芋の味噌汁 スライスパン		米飯 キャベツの味噌汁 ホキ塩麹焼き 鶏じゃが					
7	901Kcal (32.6g)	8	849Kcal (37.0g)	9		10	933Kcal (36.8g)	11	960cal (36.5g)
米飯 ほうれん草の味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ		米飯 豆腐の味噌汁 若鶏グリル 根菜の煮物		工事のため お弁当で代替		塩ラーメン お好み焼き		米飯 わかめの味噌汁 鯖竜田揚げ もやしのお浸し	
14	865Kcal (38.7g)	15	931Kcal (31.6g)	16	997Kcal (36.5g)	17	810Kcal (30.9g)	18	968Kcal (36.5g)
親子丼 大根の味噌汁 キャベツの塩昆布和え		わかめご飯 玉葱の味噌汁 サーモンフライ ごぼうサラダ		キーマカレー ブロッコリーツナ和え カクテルゼリー		ナポリタン たまごスープ クロワッサン		米飯 わかめの味噌汁 鶏唐揚げ甘酢あん マカロニサラダ	
21		22	917Kcal (32.5g)	23		24		25	
		ハヤシライス コールスローサラダ 塩バナナクリームワッフル		夏季休業 (7/23～8/21) 改修工事 (7/23～9/30)			8/22～9/26 弁当提供 10月2日(木)より 給食再開		

☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の3食で
バランス良く摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンを
たっぷり摂りましょう。

疲れにくい体作りには、ビタミン
B1がおすすめです。豚肉と一緒に
ニンニクやネギを摂ると
効果的です。



☆冷たい物の摂り過ぎに注意
しましょう。

冷たい物を摂り過ぎると、胃が
冷えて食欲がなくなって
しまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

夏は食材が傷みやすくなります。
食中毒の細菌は目に見えず、
臭いもないので、
注意が必要です。



