



2024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	
3	835Kcal (39.2g)	4	744Kcal (51.1g)	5	927Kcal (45.9g)	6	933Kcal (36.8g)	7	928Kcal (31.4g)
炒飯 白菜スープ もやしのナムル		米飯 卵スープ よだれ鶏 ほうれん草のお浸し		鶏五目ご飯 かぼちゃ団子味噌汁 マグロカツ		塩ラーメン お好み焼き串		ハヤシライス コールスローサラダ 青りんごゼリー	
10	888Kcal (42.7g)	11	1150Kcal (36.4g)	12	874Kcal (31.3g)	13	824Kcal (31.0g)	14	926Kcal (36.1g)
米飯 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め		米飯 ほうれん草の味噌汁 若鶏唐揚げ キムじゃが		わかめご飯 豚汁 ハムカツ		焼きそば フルーツ白玉 サキサキチーズ		ロコモコ丼 ほうれん草のスープ	
17	886Kcal (44.2g)	18	840Kcal (37.7g)	19	919Kcal (28.8g)	20	960Kcal (38.9g)	21	819Kcal (44.0g)
ナシゴレン チンゲン菜スープ 塩パンラクリームワッフル		親子丼 大根の味噌汁 キャベツの塩昆布和え		米飯 大根スープ メンチカツ スパゲティ		ポロネーゼ オニオンスープ クロワッサン		米飯 鶏ごぼう汁 サバの味噌煮 野菜炒め	
24	1025Kcal (31.3g)	25	810Kcal (34.9g)	26	847Kcal (41.1g)	27	802Kcal (28.2g)	28	1024Kcal (38.8g)
チキンライス ミネストローネ アイスクリーム		米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー		ガパオライス キャベツスープ		きつねうどん 鬼まんじゅう		チキンカレー カリフラワーと豆のサラダ	

★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。

3大栄養素



炭水化物



たんぱく質



脂質