



2024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
気温が下がり、寒くなっています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。				1 1024Kcal (39.7g) 米飯 わかめの味噌汁 油淋鶏 ひじきのマリネ
4 振替休日 	5 829Kcal (36.0g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー 	6 877Kcal (30.9g) チキンピラフ ふわふわスープ もやしソテー 	7 1025Kcal (30.6g) 焼きそば フルーツ白玉 	8 880Kcal (38.3g) 米飯 プチいも団子汁 鶏さんが焼き 切干大根煮
11 878Kcal (43.7g) ナシゴレン チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐 	12 898Kcal (48.5g) 米飯 玉ねぎの味噌汁 お魚フライ もやしのお浸し 	13 1022Kcal (41.5g) ルーロー飯 わかめスープ 洋なしコンポート 	14 929Kcal (36.8g) 塩ラーメン お好み焼き串 	15 888Kcal (36.3g) 米飯 大根スープ ハンバーグ ポテトサラダ
18 935Kcal (34.5g) ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト 	19 940Kcal (31.9g) 米飯 豆腐の味噌汁 若鶏もも唐揚げ ブロッコリーのナムル 	20 848Kcal (45.4g) 米飯 ミニ納豆 キャベツの味噌汁 鮭塩麹焼き 肉じゃが 	21 830Kcal (32.9g) 山菜うどん 肉まん 焼きプリン 	22 849Kcal (35.7g) 米飯 小松菜の味噌汁 若鶏チーズ焼き 大根の煮物
25 990Kcal (35.5g) 五目ご飯 すり身の味噌汁 焼き栗コロッケ 	26 845Kcal (35.7g) 米飯 じゃが芋スープ 鯖イタリアングリル ほうれん草ソテー 	27 961Kcal (34.7g) チキンカレー キャベツとチーズのサラダ 青りんごゼリー 	28 873Kcal (35.7g) ナポリタン ほうれん草のスープ 果物バナナ 	29 888Kcal (42.1g) 二色丼 大根の味噌汁 野沢菜漬け