



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
3 文化の日	4 802Kcal (44. 4g) 米飯 豆腐の味噌汁 サケ塩焼き 鶏じゃが	5 928Kcal (39. 0g) 鶏五目ご飯 根菜の味噌汁 厚焼き卵	6 955Kcal (35. 0g) 焼きそば フルーツ白玉	7 1085Kcal (37. 6g) 米飯 ほうれん草味噌汁 若鶏唐揚げ キムチポテト
10 835Kcal (39. 2g) 炒飯 白菜スープ もやしのナムル	11 850Kcal (37. 2g) わかめご飯 豚汁 まぐろカツ マカロニサラダ	12 829Kcal (36. 4g) タコライス オニオンスープ フライドポテト	13 850Kcal (37. 9g) 味噌ラーメン 餃子	14 904Kcal (31. 9g) ハヤシライス コールスローサラダ カクテルゼリー
17 918Kcal (39. 3g) 親子丼 大根の味噌汁 キャベツのツナマヨサラダ	18 817Kcal (35. 6g) 米飯 わかめの味噌汁 鶏さんが焼き 切干大根煮	19 930Kcal (32. 0g) ポークカレー ブロッコリーサラダ	20 827Kcal (35. 6g) ボロネーゼ キャベツスープ プレーンパン	21 817Kcal (35. 1g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー
24 勤労感謝の日	25 759Kcal (36. 1g) 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	26 928Kcal (28. 0g) 米飯 大根スープ メンチカツ ごぼうサラダ	27 838Kcal (33. 0g) きつねうどん チンジュワンス 珍珠丸子	28 852Kcal (41. 1g) ガパオライス キャベツスープ

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、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。

