



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

