



2026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
2 827Kcal (38. 3g) 米飯 卵スープ よだれ鶏 もやしのお浸し 	3 887Kcal (36. 9g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ほっけ塩麴焼き 切干大根煮 	4 872Kcal (35. 2g) 米飯 わかめスープ ハンバーグ ポテトサラダ 	5 909Kcal (36. 1g) 焼きそば ほうれん草スープ 杏仁豆腐 	6 1054Kcal (33. 9g) 米飯 玉葱の味噌汁 白身魚フライ かぼちゃサラダ 
9 817Kcal (37. 6g) 炒飯 白菜スープ もやしのナムル 	10 888Kcal (36. 6g) 米飯 玉葱の味噌汁 マーレードチキン マカロニサラダ 	11 建国記念の日 	12 938Kcal (35. 8g) カレーうどん 焼きおにぎり 春巻き 	13 915Kcal (42. 7g) 米飯 豆腐の味噌汁 鯖塩焼き 肉じゃが 
16 879Kcal (36. 6g) タコライス オニオンスープ フライドポテト 	17 975Kcal (37. 7g) 米飯 クリームシチュー コールスローサラダ チキンナゲット 	18 814Kcal (36. 6g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー 	19 833Kcal (35. 4g) ナポリタン 卵スープ クロワッサン 	20 1068Kcal (45. 0g) 五目ご飯 じゃが芋の味噌汁 グラタン 
23 天皇誕生日 	24 944Kcal (36. 1g) 米飯 わかめの味噌汁 若鶏香味唐揚げ 春雨サラダ 	25 988Kcal (36. 5g) キーマカレー ブロッコリーのツナ和え カクテルゼリー 	26 935Kcal (36. 9g) 塩ラーメン お好み焼き串 	27 903Kcal (38. 3g) ガパオライス ほうれん草スープ パイナップル 
<div> <div> <div>恵</div> <div>方</div> <div>巻</div> <div>の</div> <div>話</div> </div> <div> <p>節分が近づくと、恵方巻の話題が多くなりますね。恵方とはその年の良い方角のことです。今年は南南東で、スマホのコンパスでは165°の方向を向いて切らずに食べることが恵方巻の食べ方ようです。切らずに食べることは「縁を切らない」という意味がこめられているといわれています。大阪の一部の地域で行われていましたが、今では全国的に広がった恵方巻です。</p> </div> <div>  </div> </div> <div> <p>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春を迎えましょう。</p>  </div>				