



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	
<b>1</b>	935Kcal (26.6g) 米飯 大根スープ メンチカツ ごぼうサラダ	<b>2</b>	875Kcal (36.9g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー	<b>3</b>	869Kcal (41.3g) 米飯 卵スープ よだれ鶏 もやしのお浸し	<b>4</b>	892Kcal (33.2g) きつねうどん チーズ蒸しパン	<b>5</b>	880Kcal (34.2g) 米飯 豆腐の味噌汁 若鶏香味揚げ 小松菜のナムル
<b>8</b>	856Kcal (36.6g) 米飯 じゃが芋スープ 鱈イタリアングリル ブロッコリーの胡麻ドレ	<b>9</b>	817Kcal (39.4g) 親子丼 白菜の味噌汁 ほうれん草のおかか和え	<b>10</b>	881Kcal (36.2g) 五目ご飯 かぼちゃ団子味噌汁 グラタン	<b>11</b>	864Kcal (33.1g) 焼きそば 中華スープ カスタードプリン	<b>12</b>	878Kcal (41.4g) ガバオライス ほうれん草スープ オレンジ
<b>15</b>	787Kcal (34.3g) 炒飯 レタススープ 切り干し大根サラダ	<b>16</b>	843Kcal (34.7g) 米飯 豆腐の味噌汁 ほっけ塩麹焼き 鶏じゃが	<b>17</b>	899Kcal (36.4g) ロコモコ丼 豆腐スープ	<b>18</b>	836Kcal (33.6g) ナポリタン コンソメスープ バターロール	<b>19</b>	961Kcal (34.9g) 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
<b>22</b>	886Kcal (33.8g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 若鶏唐揚げ 春雨サラダ	<b>23</b>	838Kcal (28.8g) 米飯 じゃが芋の味噌汁 鱈ちゃんちゃん焼き ほうれん草のおひたし	<b>24</b>	890Kcal (34.0g) キーマカレー ブロッコリーのツナ和え ゼリー	<b>25</b>	905Kcal (37.2g) 味噌ラーメン 果物（バナナ）	<b>26</b>	913Kcal (47.3g) 米飯 水菜の味噌汁 ローストチキン ジャーマンポテト
<b>29</b>	927Kcal(35.2g) 米飯 小松菜味噌汁 マーメイドチキン マカロニサラダ	<b>30</b>	1011Kcal(32.0g) 米飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚フライ かぼちゃサラダ	<b>3大栄養素</b>  炭水化物      たんぱく質      脂質		<p>★<b>カロリー</b>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。</p> <p>★<b>タンパク質</b>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。</p>			