



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	
				1	869Kcal (28.6g)	2	校外活動	3	校外活動
				タコライス キャベツスープ プチ蒸しパン（レモン味）					
6	1064Kcal (36.8g)	7	1075Kcal (33.4g)	8	938Kcal (45.2g)	9	852Kcal (32.1g)	10	965cal (34.4g)
米飯 ほうれん草の味噌汁 若鶏唐揚げ キムチじゃが芋		ハヤシライス コールスローサラダ みかんゼリー		二色丼 玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のお浸し		かしわうどん かき揚げ ベイクドポテト		オムライス キャベツスープ ヨーグルト	
13	1013Kcal (35.2g)	14	976Kcal (40.1g)	15	925Kcal (42.4g)	16	863Kcal (35.2g)	17	897Kcal (35.9g)
米飯 玉ねぎの味噌汁 餃子 麻婆豆腐		ルーロー飯 わかめスープ 中華サラダ		わかめご飯 豚汁 まぐろカツ マカロニサラダ		焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐		五目ご飯 大根の味噌汁 厚焼き玉子	
20		21	814Kcal (37.8g)	22	918Kcal (32.6g)	23	754Kcal (34.1g)	24	
海の日 		ガパオライス 白菜スープ		米飯 豆腐スープ ハンバーグ こぼうサラダ		ボロネーゼ 野菜スープ ミニフランスパン		夏季休業（7/24～8/19） 	

☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の3食で
バランス良く摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンを
たっぷり摂りましょう。

疲れにくい体作りには、ビタミン
B1がおすすめです。豚肉と一緒に
ニンニクやネギを摂ると
効果的です。



☆冷たい物の摂り過ぎに注意
しましょう。

冷たい物を摂り過ぎると、胃が
冷えて食欲がなくなって
しまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

夏は食材が傷みやすくなります。
食中毒の細菌は目に見えず、
臭いもないので、
注意が必要です。



