



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	
						20	869Kcal (36.2g)	21	801Kcal (37.4g)
						きつねうどん お好み焼き		炒飯 白菜スープ もやしのナムル	
24	894Kcal (36.4g)	25	973Kcal (32.8g)	26	840Kcal (36.3g)	27	850Kcal (37.9g)	28	1031Kcal (43.3g)
ロコモコ丼 豆腐スープ		ポークカレー ブロッコリーサラダ		米飯 わかめの味噌汁 鶏さんが焼き 切り干し大根煮		味噌ラーメン 餃子		二色丼 大根の味噌汁 さつまいもサラダ	
31	965Kcal (34.6g)								
オムライス キャベツスープ ヨーグルト									

**夏場に
食欲増進する食事**

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

**冷たい物の食べ過ぎ・
飲みすぎに注意**

冷たい物は体温上昇をおさえる役割もありますが、摂りすぎはおなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

