



2026年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※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 897Kcal (35.9g) 五目ご飯 大根の味噌汁 厚焼き玉子 	2 1073Kcal (33.4g) ハヤシライス コールスローサラダ カクテルゼリー 	3 880Kcal (33.7g) けんちんうどん 焼き春巻き 	4 925Kcal (42.4g) わかめご飯 豚汁 まぐろカツ マカロニサラダ 
7 871Kcal (34.7g) 米飯 もやしの味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 	8 931Kcal (33.8g) 豚丼 わかめの味噌汁 青菜のお浸し 	9 875Kcal (36.9g) 米飯 豆腐スープ 白身魚の酵素パン焼き 水菜のサラダ 	10 857Kcal (35.1g) 焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐 	11 1072Kcal (37.1g) 米飯 白菜の味噌汁 若鶏香味揚げ キムジャが 
14 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 	15 878Kcal (41.1g) ガバオライス ほうれん草スープ パイナップル 	16 962Kcal (35.6g) 米飯 じゃが芋の味噌汁 サバ竜田揚げ 春雨サラダ 	17 889Kcal (33.9g) 醤油ラーメン バナナ 	18 938Kcal (32.3g) オムライス オニオンスープ ヨーグルト 
21 敬老の日 	22 休日 国民の休日 	23 秋分の日 	24 748Kcal (33.5g) スパゲティボロネーゼ 野菜スープ 塩パン 	25 857Kcal (37.8g) 中華丼 手羽餃子 
28 830Kcal (36.8g) 親子丼 豆腐の味噌汁 ツナサラダ 	29 892Kcal (36.8g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ホッケ塩焼き 切干大根煮 	30 950Kcal (37.5g) チキンカレー ブロッコリーサラダ ミカンヨーグルト 	強行遠足に向けて  体育でマラソンの練習が本格的になる月です。 タンパク質はからだをつくり、筋力アップの基礎となります。 タンパク質の食品といえば、肉、魚、牛乳、豆腐などです。 毎日の給食でタンパク質をとろう！！	