2026年 10月 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
ごはんで元気 新米のおいしい季節になりました。ごはんが主食の場合は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。健康的であるともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。			1 852Kcal (32. 1g) かしわうどん かき揚げ ベイクドポテト 	2 769Kcal (34. 3g) 炒飯 レタススープ きゅうりともやしのナムル 
5 振替休業日 	6 学期間休業日 	7 学期間休業日 	8 733Kcal (28. 3g) 焼きうどん わかめスープ 	9 918Kcal (29. 6g) タコライス キャベツスープ 米粉のカップケーキ 
12 	13 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 	14 887Kcal (34. 2g) 米飯 キャベツの味噌汁 鯖イタリアングリル マカロニサラダ 	15 863Kcal (35. 2g) 焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐 	16 970Kcal (34. 1g) 米飯 キャベツの味噌汁 ささみカツ 野菜ソテー 
19 938Kcal (45. 2g) 二色丼 玉ねぎの味噌汁 青菜のお浸し 	20 892Kcal (36. 8g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ほっけの塩麹焼き 切干大根煮 	21 899Kcal (36. 4g) ロコモコ丼 豆腐のスープ 	22 999Kcal (42. 0g) 塩ラーメン お好み焼き 	23 1075Kcal (33. 4g) ハヤシライス コールスローサラダ カクテルゼリー  学校説明会
26 815Kcal (34. 5g) 舞茸ご飯 じゃが芋の味噌汁 揚げ茄子生姜餡 	27 935Kcal (36. 4g) キーマカレー ブロッコリーのツナ和え 青りんごゼリー 	28 880Kcal (34. 2g) 米飯 豆腐の味噌汁 若鶏香味揚げ 小松菜のナムル 	29 861Kcal (34. 3g) ナポリタン コンソメスープ バケット クリームチーズ 	30 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 