

2026年 11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
2 961Kcal (34. 9g) 米飯 クリームシチュー コースローサラダ チキンナゲット 	**3** 	**4** 926Kcal (35. 5g) 米飯 じゃが芋の味噌汁 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ 	**5** 910Kcal (38. 9g) 焼きそば わかめスープ 杏仁豆腐 	**6** 938Kcal (32. 3g) オムライス オニオンスープ ヨーグルト 
9 974Kcal (40. 7g) 二色丼 玉ねぎの味噌汁 紅芋サラダ 	**10** 970Kcal (34. 1g) 米飯 キャベツの味噌汁 白身魚のフライ 野菜ソテー 	**11** 876Kcal (41. 5g) 米飯 大根の味噌汁 餃子 麻婆豆腐 	**12** 889Kcal (33. 9g) 醤油ラーメン 果物（バナナ） 	**13** 813Kcal (36. 6g) 海老ピラフ ふわふわスープ もやしソテー 
16 925Kcal (42. 4g) わかめご飯 豚汁 まぐろカツ マカロニサラダ 	**17** 830Kcal (36. 6g) 親子丼 わかめの味噌汁 大根のサラダ 	**18** 1019Kcal (38. 4g) 米飯 豆腐スープ ハンバーグ ポテトサラダ 	**19** 944Kcal (35. 2g) カレーうどん 焼き春巻き プチ蒸しパン 	**20** 878Kcal (41. 1g) ガパオライス ほうれん草スープ パイナップル 
23 	**24** 935Kcal (26. 6g) 米飯 大根スープ メンチカツ ごぼうサラダ 	**25** 1064Kcal (35. 9g) ポークカレー ブロッコリーサラダ プリン 	**26** 853Kcal (37. 4g) ボロネーゼ ほうれん草スープ バケット クリームチーズ 	**27** 915Kcal (43. 7g) 米飯 白菜の味噌汁 焼き魚（ほっけ） 肉じゃが 
30 897Kcal (35. 9g) 五目ご飯 大根の味噌汁 厚焼き玉子 	気温が下がり、寒くなっています。 寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。			