

# 横浜市立南高等学校 様 食堂 12月 献立

i&i FoodCommunity株式会社  
調理師 今井 俊一

曜日	月				火				水				木				金			
													12月1日				12月2日			
													お休み				三色丼 (鶏そぼろ・卵・テンプ) & メンチカツ			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
																	768	29.1	11.4	3.2
	12月5日				12月6日				12月7日				12月8日				12月9日			
	焼肉丼 ミニサラダ付き				ハヤシライス コロッケ付				豚キムチ丼 & ミニサラダ付き				鶏の唐揚げ丼				麻婆豆腐丼 揚げ餃子付			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
	922	31.6	31.8	4.1	797	32.8	22.4	2.5	788	25.3	20.9	4.1	797	32.8	22.4	2.5	789	26.3	21.5	3.9
	12月12日				12月13日				12月14日				12月15日				12月16日			
	あんかけチャーハン &春巻き				チキンステーキスイートチリ ソース&クリームコロッケ				マグロタタキ丼 コロッケ付				鶏の唐揚げ丼				とんかつ			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
	789	26.3	21.5	3.9	1021	33.4	336.4	3.1	747	29.8	14.9	3.1	797	32.8	22.4	2.5	742	24.5	17.8	2.9
	12月19日				12月20日				12月21日				12月22日				12月23日			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
					709	26.7	14.1	2.7												
	12月26日				12月27日				12月28日				12月29日				12月30日			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分

A  
定  
食

お弁当・調理パンを前売り限定で下記メニューを販売しております。

お  
弁  
当  
パ  
ン

本日の日替定食丼

焼肉丼

カツカレー丼

鶏そぼろ丼

かつ丼

ロコモコ丼

サラダ丼&調理パン

ウィンナー

フィッシュ

メンチカツ

コロッケ

ハムカツ

ポテトサラダ