

横浜市立南高等学校 様 食堂 1月 献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月	火	水	木	金
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6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
	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
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
		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
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20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	カニカマ 天丼 カニカマハナコ推奨メニュー
	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	
	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚	八宝菜 揚げ餃子付	サーモンタタキ丼 & ミートコロッケ	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
	899 20.9 28.2 2.6	709 26.7 14.1 2.7	692 31.8 19.5 2.3	797 32.8 22.4 2.5	742 24.5 17.8 2.9
	1月30日	1月31日			
	豚丼 ミニサラダ付き	焼きそば& 揚げたこ焼き			
	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
	788 25.3 20.9 4.1	821 20.9 23.5 3.7			

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