

横浜市立南高等学校 様 食堂 10月 献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

A
定食

曜日	月				火				水				木				金			
													10月1日				10月2日			
													鶏の唐揚げ丼				マグロタタキ丼 コロッケ付			
	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
													797	328	22.4	2.5	747	298	14.9	3.1
	10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日			
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚				鶏そぼろと玉子の二色丼 春巻き付き				ハンバーグ&チキンステーキ デミグラスソース				鶏の唐揚げ丼				チキンステーキスイートチリ ソース&ペペロンチーノ			
	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	209	28.2	2.6	885	268	11.2	2.8	742	24.5	17.8	2.9	797	328	22.4	2.5	1021	334	36.4	3.1
	10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日			
	お休み				ハンバーグ& 鳥の甘酢あんかけ				海鮮かき揚げ丼 ミニサラダ付き				鶏の唐揚げ丼				サーモンタタキ丼 & カニコロッケ			
	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
					884	276	21.2	2.7	868	210	24.3	2.5	797	328	22.4	2.5	692	318	19.5	2.3
	10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日			
	生姜焼き& 牛肉コロッケ付き				お休み				豚キムチ丼 & 揚げ餃子付き				鶏の唐揚げ丼				麻婆豆腐丼 春巻付			
	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
	821	26.5	24.3	4.5					812	27.6	24.5	2.4	797	328	22.4	2.5	789	26.3	21.5	3.9
	10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日			
	とんかつ				ハヤシライス メンチカツ付				ダブルハンバーグ (チーズ&ベーコン)				鶏の唐揚げ丼				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
	742	24.5	17.8	2.9	797	32.8	22.4	2.5	887	28.5	15.2	3.3	797	32.8	22.4	2.5	821	209	23.5	3.7
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

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