

横浜市立南高等学校 様 食堂 11月 献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月				火				水				木				金			
	11月2日				11月3日				11月4日				11月5日				11月6日			
	ハンバーグ&白身魚フライ デミグラスソース				お休み				豚キムチ丼 & 揚げ餃子付き				鶏の唐揚げ丼				マグロタタキ丼 コロッケ付			
	エネルギー 742	蛋白質 24.5	脂質 17.8	塩分 2.9	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー 812	蛋白質 27.6	脂質 24.5	塩分 2.4	エネルギー 797	蛋白質 32.8	脂質 22.4	塩分 2.5	エネルギー 747	蛋白質 29.8	脂質 14.9	塩分 3.1
	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日			
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚				チキンステーキスイートチリ ソース&ペペロンチーノ				海鮮かき揚げ丼 ミニサラダ付き				鶏の唐揚げ丼				焼きそば& 揚げたこ焼き			
	エネルギー 899	蛋白質 20.9	脂質 28.2	塩分 2.6	エネルギー 1021	蛋白質 33.4	脂質 36.4	塩分 3.1	エネルギー 868	蛋白質 21.0	脂質 24.3	塩分 2.5	エネルギー 797	蛋白質 32.8	脂質 22.4	塩分 2.5	エネルギー 821	蛋白質 20.9	脂質 23.5	塩分 3.7
	11月16日				11月17日				11月18日				11月19日				11月20日			
	とんかつ				ハヤシライス メンチカツ付				豚キムチ丼 & 揚げ餃子付き				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 742	蛋白質 24.5	脂質 17.8	塩分 2.9	エネルギー 797	蛋白質 32.8	脂質 22.4	塩分 2.5	エネルギー 812	蛋白質 27.6	脂質 24.5	塩分 2.4	エネルギー 797	蛋白質 32.8	脂質 22.4	塩分 2.5	エネルギー 692	蛋白質 31.8	脂質 19.5	塩分 2.3
	11月23日				11月24日				11月25日				11月26日				11月27日			
	お休み				鶏そぼろと玉子の二色丼 ミートコロッケ付き				生姜焼き& 牛肉コロッケ付き				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 885	蛋白質 26.8	脂質 11.2	塩分 2.8	エネルギー 821	蛋白質 26.5	脂質 24.3	塩分 4.5	エネルギー 797	蛋白質 32.8	脂質 22.4	塩分 2.5	エネルギー 789	蛋白質 26.3	脂質 21.5	塩分 3.9
	11月30日																			
	ハンバーグ& 鳥の甘酢あんかけ																			
	エネルギー 884	蛋白質 27.6	脂質 21.2	塩分 2.7	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	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