

横浜市立南高等学校 様 食堂 8・9月 献立

曜日	月	火	水	木	金
	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2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	サーモンタタキ丼 & ミートコロッケ	鶏の唐揚げ丼	三色丼 (鶏そぼろ・卵・デンプ) & メンチカツ
	エネルギー 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6	エネルギー 1075 蛋白質 36.6 脂質 49.1 塩分 3.4	エネルギー 692 蛋白質 31.8 脂質 19.5 塩分 2.3	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 768 蛋白質 29.1 脂質 11.4 塩分 3.2
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
	とんかつ	チーズインハンバーグ& 海老フライ	焼肉丼 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 893 蛋白質 21.9 脂質 27.8 塩分 2.7	エネルギー 820 蛋白質 26.8 脂質 24.3 塩分 6.5	エネルギー 922 蛋白質 31.6 脂質 31.8 塩分 4.1	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
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
	お休み	お休み	お休み	豚丼 ミニサラダ付き	鶏の唐揚げ丼
	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 788 蛋白質 253 脂質 209 塩分 4.1	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	お休み	お休み	豚キムチ丼 & ミニサラダ付き	鶏の唐揚げ丼	お休み
	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 788 蛋白質 253 脂質 209 塩分 4.1	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
	ハヤシライス コロッケ付	チキンステーキ スイートチリソース	マグロタタキ丼 コロッケ付	鶏の唐揚げ丼	カニカマ天津丼 ミニサラダ付き
	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 1075 蛋白質 36.6 脂質 49.1 塩分 3.4	エネルギー 747 蛋白質 29.8 脂質 14.9 塩分 3.1	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 80.3 蛋白質 33.2 脂質 23.4 塩分 3.8

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	