

# 横浜市立南高等学校 様 食堂 10月 献立

曜日	月	火	水	木	金
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚	とんかつ	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・テンパ) & 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 893 蛋白質 21.9 脂質 27.8 塩分 2.7	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
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
	お休み	お休み	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 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	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
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
	ハヤシライス コロッケ付	チキステーキ 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	アボカドオムレツ メンチカツ付
	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 812 蛋白質 28.7 脂質 21.2 塩分 3.6
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
	豚丼 ミニサラダ付き	八宝菜 揚げ餃子付	豚キムチ丼 & ミニサラダ付き	鶏の唐揚げ丼	クリームチキンシチュー & フィッシュフライ
	エネルギー 788 蛋白質 25.3 脂質 20.9 塩分 4.1	エネルギー 709 蛋白質 26.7 脂質 14.1 塩分 2.7	エネルギー 788 蛋白質 25.3 脂質 20.9 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 714 蛋白質 18.3 脂質 24.3 塩分 4.0
	10月31日				
	ベーコンキャベツ炒飯 &揚げ餃子				
	エネルギー 798 蛋白質 28.6 脂質 13.8 塩分 3.2				

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 |           |