

# 横浜市立南高等学校 様 食堂 7月 献立

i&i FoodCommunity株式会社  
調理師 今井 俊一

曜日	月	火	水	木	金														
			7月1日	7月2日	7月3日														
			お休み	鶏の唐揚げ丼	マグロタタキ丼 コロック付														
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
				797	32.8	22.4	2.5	747	29.8	14.9	3.1								
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日														
	ミックフライ 海老・コロック・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	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	麻婆豆腐丼 春巻付														
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
899	20.9	28.2	2.6	1021	33.4	36.4	3.1	742	24.5	17.8	2.9	797	32.8	22.4	2.5	789	26.3	21.5	3.9
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日														
	ハヤシライス メンチカツ付	サーモンタタキ丼 & ビーフコロック	生姜焼き& 牛肉コロック付き	鶏の唐揚げ丼	お休み														
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
797	32.8	22.4	2.5	692	31.8	19.5	2.3	821	26.5	24.3	4.5	797	32.8	22.4	2.5				
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日														
8月27日水曜日から販売致します																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日														
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
				742	24.5	17.8	2.9												

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。

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

お弁当