

横浜市立南高等学校 様 食堂 8・9月 献立 (南高祭営業します)

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月				火				水				木				金			
	8月24日				8月25日				8月26日				8月27日				8月28日			
	お休み				お休み				お休み				鶏の唐揚げ丼				マグロタタキ丼 コロッケ付			
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
													797	328	22.4	2.5	747	298	14.9	3.1
	8月31日				9月1日				9月2日				9月3日				9月4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				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				豚キムチ丼 & 杏仁豆腐付き			
	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	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	328	22.4	2.5	790	29.8	25.7	2.1
	9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日			
	お休み				サーモンタタキ丼 & カニコロッケ				生姜焼き& 牛肉コロッケ付き				鶏の唐揚げ丼				ハヤシライス メンチカツ付			
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					692	31.8	19.5	2.3	821	26.5	24.3	4.5	797	328	22.4	2.5	797	32.8	22.4	2.5
	9月14日				9月15日				9月16日				9月17日				9月18日			
	お休み				お休み				お休み				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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
													797	328	22.4	2.5	789	26.3	21.5	3.9
	9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日			
	お休み				お休み				お休み				鶏の唐揚げ丼				ベーコンチーズハンバーグ トマトソース			
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
													797	328	22.4	2.5	845	25.6	24.2	2.6
	9月28日				9月29日				9月30日											
	とんかつ				鶏と茸のトマト煮& ハッシュドポテト				海鮮かき揚げ丼 ミニサラダ付き											
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	742	24.5	17.8	2.9	742	24.5	17.8	2.9	868	21.0	24.3	2.5								

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