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

A定食

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		812	797	747
蛋白質	24.5		27.6	32.8	29.8
脂質	17.8		24.5	22.4	14.9
塩分	2.9		2.4	2.5	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	ハヤシライス メンチカツ付	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	797	868	797	821
蛋白質	20.9	32.8	21.0	32.8	20.9
脂質	28.2	22.4	24.3	22.4	23.5
塩分	2.6	2.5	2.5	2.5	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	チキンステーキスイートチリ ソース＆ペペロンチーノ	ダブルハンバーグ （チーズ＆ベーコン）	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	1021	887	797	692
蛋白質	24.5	33.4	28.5	32.8	31.8
脂質	17.8	36.4	15.2	22.4	19.5
塩分	2.9	3.1	3.3	2.5	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		885	821	797	789
蛋白質		26.8	26.5	32.8	26.3
脂質		11.2	24.3	22.4	21.5
塩分		2.8	4.5	2.5	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				

お弁当

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