

横浜市立南高等学校 様 食堂 6月 献立 6/13 (土) 食堂営業させていただきます。

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月	火	水	木	金
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚	お休み	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	マグロタタキ丼 コロッケ付
	エネルギー 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6		エネルギー 742 蛋白質 24.5 脂質 17.8 塩分 2.9	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 747 蛋白質 29.8 脂質 14.9 塩分 3.1
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
	豚肉と野菜 オイスターソース炒め	チキンステーキスイートチリ ソース&ペペロンチーノ	焼きそば& 揚げたこ焼き	お休み	麻婆豆腐丼 春巻付
	エネルギー 892 蛋白質 30.5 脂質 32.8 塩分 4.2	エネルギー 1021 蛋白質 33.4 脂質 36.4 塩分 3.1	エネルギー 821 蛋白質 20.9 脂質 23.5 塩分 3.7		エネルギー 789 蛋白質 26.3 脂質 21.5 塩分 3.9
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
	お休み	サーモンタタキ丼 & ビーフコロッケ	チーズハンバーグ& フィッシュフライ	鶏の唐揚げ丼	豚キムチ丼 & 杏仁豆腐付き
		エネルギー 692 蛋白質 31.8 脂質 19.5 塩分 2.3	エネルギー 912 蛋白質 16.5 脂質 26.5 塩分 2.4	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 790 蛋白質 29.8 脂質 25.7 塩分 2.1
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
	ハヤシライス メンチカツ付	鶏と苺のトマト煮& ハッシュドポテト	生姜焼き& 牛肉コロッケ付き	鶏の唐揚げ丼	お休み
	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 742 蛋白質 24.5 脂質 17.8 塩分 2.9	エネルギー 821 蛋白質 26.5 脂質 24.3 塩分 4.5	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	
	6月29日	6月30日		6/13 (土)	
	お休み	お休み		とんかつ	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー 742 蛋白質 24.5 脂質 17.8 塩分 2.9	エネルギー

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