

横浜市立南高等学校 様 食堂 6月 献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月	火	水	木	金
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	豚丼 ミニサラダ付き	アボカドオムレツ メンチカツ付	マグロタタキ丼 コロッケ付	鶏の唐揚げ丼	麻婆豆腐丼 春巻付
	エネルギー 812 蛋白質 253 脂質 209 塩分 4.1	エネルギー 812 蛋白質 287 脂質 21.2 塩分 3.6	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 789 蛋白質 26.3 脂質 21.5 塩分 3.9
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
	チーズハンバーグ& フィッシュフライ	サーモンタタキ丼 & ビーフコロッケ	豚キムチ丼 & ミニサラダ付き	鶏の唐揚げ丼	チキンステーキスイートチリ ソース&ペロンチーノ
	エネルギー 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6	エネルギー 692 蛋白質 31.8 脂質 19.5 塩分 2.3	エネルギー 790 蛋白質 29.8 脂質 25.7 塩分 2.1	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 1021 蛋白質 33.4 脂質 36.4 塩分 3.1
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
	三色丼(鶏そぼろ・卵・インゲン) & 野菜天ぷら付	豚カルビ丼 & ミニサラダ付き	とんかつ	鶏の唐揚げ丼	チーズハンバーグ& エビカツ
	エネルギー 768 蛋白質 29.1 脂質 11.4 塩分 3.2	エネルギー 810 蛋白質 27.5 脂質 22.2 塩分 2.2	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 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
	ミックフライ 海老・コロッケ・白身魚	焼鳥丼& ミニサラダ付き	お休み	お休み	お休み
	エネルギー 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6	エネルギー 785 蛋白質 28 脂質 20.4 塩分 3	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 790 蛋白質 29.8 脂質 25.7 塩分 2.1
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
		790	298	25.7	2.1

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