



ラポルトインターナショナルスクール 6月 の献立表



ひにち	こんだて	ざいりょう
1 金	びびんばどん かぼちゃのにつけ わかめすーぷ	豚肉 大豆ミート 人参 青菜 豆もやし ごま油 かぼちゃ 玉葱 エノキ わかめ
4 月	さばのしおやしき がんとこんさいのにつけ みそしる	鯖 人参 大根 インゲン 板こんにゃく プチがんと 季節の野菜
5 火	とりにくのみそこうじやしき やさいのごますあえ すいもの	鶏肉 味噌麹 人参 もやし 青菜 切干大根 ごま 酢 季節の野菜
6 水	わかめごはん のりしおからあげ きりほしだいこんとうやどうふのにつけ みそしる	わかめ 鶏肉 青のり 鶏肉 人参 インゲン 高野豆腐 油揚げ 切干大根 板こんにゃく 季節の野菜
7 木	やさいはんぱーぐ キャベツのしおこんぶあえ みそしる	豚肉 大豆ミート 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 切干大根 塩昆布 季節の野菜
8 金	ちゅうかどん ごもくまめ みそしる	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ きくらげ ごま油 鶏肉 大豆 切り昆布 人参 ごぼう こんにゃく 季節の野菜
11 月	さかなのけちやっぴあん きゃべつとむしどりのあえもの みそしる	魚 玉葱 コーン ブロッコリー ケチャップ 鶏肉 キャベツ 切干大根 人参 季節の野菜
12 火	とりなんばん あおなのしおこんぶあえ みそしる	鶏肉 青菜 人参 もやし 塩昆布 季節の野菜
13 水	きりほしだいこんいりとりつくね ぶろっこりーともやしのおかかあえ みそしる	鶏肉 玉葱 人参 切干大根 鯉節 人参 もやし ブロッコリー 季節の野菜
14 木	ごもくごはん つなまようとうふ あおなのこーんあえ みそしる	鶏肉 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ ツナ 豆腐 マヨドレ コーン 青菜 人参 もやし 季節の野菜
15 金	けちやっぴらいす ちくわのつなまよ わかめのすのもの くだもの	ベーコン 玉葱 人参 コーン グリンピース ケチャップ コンソメ ちくわ ツナ コーン マヨドレ わかめ 春雨 人参 キャベツ オレンジ

ひにち	こんだて	ざいりょう
18 月	とりのからあげ ひじきのにも みそしる	鶏肉 竹輪 油揚げ ひじき 玉葱 人参 インゲン 季節の野菜
19 火	さわらのごままよやしき ごもくびーふん みそしる	鯖 マヨドレ ごま 豚肉 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 キクラゲ ごま油 季節の野菜
20 水	てりやしきちきん きりほしだいこんのけちやっぴに すいもの	鶏肉 切干大根 人参 玉葱 ケチャップ 季節の野菜
21 木	かれーらいす こーるすろーさらだ りんごかんてん	豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 カレールー キャベツ 人参 ブロッコリー コーン マヨドレ リンゴジュース イナアガー
22 金	かれのいやさいあんかけ あつあげとこんさいのにも みそしる	カレイ 玉葱 人参 エノキ きくらげ 厚揚げ 大根 人参 インゲン 板こんにゃく 季節の野菜
25 月	はやしらいす ふらいどぼと とうにゅうあんにな	豚肉 玉葱 人参 トマトジュース トマト缶 コンソメ じゃがいも 豆乳杏仁 みかん 黄桃
26 火	まーぼーとうふどん はるさめさらだ わかめすーぷ	豚肉 豆腐 大豆ミート ニラ ねぎ ごま油 赤味噌 ツナ 春雨 青菜 人参 きくらげ ごま油 玉葱 エノキ わかめ
27 水	ちきんのとまとに きゃべつゆかりあえ みそしる	鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 しめじ ひよこ豆 トマト缶 コンソメ キャベツ 人参 切干大根 ゆかり 季節の野菜
28 木	なっとうだんご にくじゃが みそしる	豚肉 鶏肉 豆腐 納豆 玉葱 ねぎ 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 インゲン こんにゃく 季節の野菜
29 金	さばのたつたあげ ごもくきんぴら すいもの	鯖 鶏肉 ごぼう 人参 インゲン こんにゃく ごま油 季節の野菜

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承ください。

