

ラポルトインターナショナルスクール 6月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	
1(火)	とりのまーまれーどやき	味噌・鶏肉			マーマレード
	がんもとこんさいのにものみそしる	味噌	人参・いんげん・大根	こんにゃく	
2(水)	まーぼーどうぶどん	味噌・豚肉・豆腐・大豆ミート	にら・ねぎ	片栗粉・ごま油	中華味・生姜・にんにく
	もやしのなむる		人参・青菜・さくらげ・もやし	ごま油	中華味
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		こしょう・中華味
3(木)	なめしごはん		菜めし	胚芽米	
	あかうおのみそこうじやき	味噌・味噌麹・赤魚			
	にくじゃがみそしる	豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
4(金)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	にんにく・生姜
	きゃべつとこーんのかれーまよさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	マヨドレ	こしょう・カレー粉
	みそしる	味噌	季節の野菜		
7(月)	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	ぶろっこりーのおかかあえ	鰹節	人参・ブロッコリー・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
8(火)	さわらのかばやき	鯖		片栗粉	
	ほてとさらだ		人参・コーン・青菜	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
9(水)	にくみそどうぶ	豚肉・大豆ミート・豆腐・味噌	玉葱・えのき	片栗粉	
	ごもくきんぴら	竹輪・鶏肉	人参・いんげん・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
	すいもの		季節の野菜		
10(木)	ちきんのとまとに	ひよこ豆・鶏肉	人参・トマト缶・しめじ・玉葱	片栗粉・じゃが芋	にんにく・生姜・コンソメ・こしょう・クチャップ
	いんげんとにんじんのつなあえ	ツナ	いんげん・人参		
	とうにゅうすーぶ	味噌・豆乳	季節の野菜		コンソメ
11(金)	さかなのやさいあんかけ	魚	青菜・人参・えのき・玉葱	片栗粉	
	こうやどうぶのにつけ	高野豆腐・鶏肉	人参・いんげん・大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
14(月)	さわらのごまみそやき	味噌・鯖		胡麻	
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	人参・さくらげ・青菜	春雨・ごま油	米酢
	すいもの		季節の野菜		
15(火)	みーとすばげっていー	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱	米粉麺・片栗粉	にんにく・コンソメ・ソース・クチャップ
	ふらいどほてと		季節の野菜	じゃが芋	
	こんそめすーぶ		季節の野菜		こしょう・コンソメ
16(水)	ちきんかれーらいす	鶏肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	コンソメ・にんにく・生姜
	こーるすーさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	マヨドレ	こしょう
	りんごかんてん		イナアガー・りんごジュース		
17(木)	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	あつあげのそぼろに	鶏肉・厚揚げ	いんげん・人参・大根	片栗粉	
	すいもの		季節の野菜		
18(金)	たんどりーちきん	鶏肉・味噌麹			クチャップ・にんにく・カレー粉
	やさいのごますあえ		青菜・人参・切干大根・もやし	胡麻	米酢
	みそしる	味噌	季節の野菜		
21(月)	とりのおーろらそーすやき	鶏肉		マヨドレ	クチャップ・にんにく
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
22(火)	にんじんごはん	ツナ	人参	胚芽米	
	さばのしおやき	鯖			
	ごもくまめ	大豆・鶏肉	人参・切り昆布・牛蒡	こんにゃく	
23(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	からぶるおひたし		人参・青菜・コーン・枝豆		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
24(木)	なっとうばーぐ	納豆・豆腐・豚肉・鶏肉・味噌	ねぎ・人参・玉葱		生姜・にんにく
	はるさめまよさらだ	ツナ	人参・青菜・コーン	マヨドレ・春雨	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
25(金)	さけのたるたるやき	鮭・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	クチャップ
	あおなとこーんのあえもの		青菜・人参・切干大根・もやし・コーン		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
28(月)	さわらのいそべあげ	鯖	青粉	片栗粉	生姜
	きりほしだいこんとひじきのにつけ	鶏肉・油揚げ	ひじき・人参・いんげん・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
29(火)	すどり	鶏肉	いんげん・人参・しめじ・玉葱	片栗粉	米酢・にんにく・生姜・クチャップ
	つなとだいこんのさらだ	ツナ	人参・ブロッコリー・大根	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
30(水)	はやしらいす	豚肉	人参・トマトジュース・玉葱・トマト缶	ハヤシルー	コンソメ・クチャップ
	こぶきいも		青粉	じゃが芋	
	くだもの		バナナ		

※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。ご了承いただくと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆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。

☆魚は、ホキ・鯖・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。



おれんじや インスタあります!!
 インスタグラムURL <https://www.instagram.com/orenjikyayusoku/>
 おれんじや HPIにもリンクが貼ってあります♪ ぜひご覧ください。

