

# ラ・ポルトインターナショナルスクール 11月献立表



ひにち	こんだて	ざいりょう
1 木	ちきんのとまるとに ごぼうのさらだ みそしる	鶏肉 ひよこ豆 玉葱 じゃが芋 人参 しめじ トマト缶 トマトケチャップ ツナ 牛蒡 人参 インゲン コーン マヨドレ 季節の野菜
2 金	さばのたつたあげ みそにくじゃが すいもの	鯖 豚肉 玉葱 じゃが芋 コーン 白味噌 季節の野菜
5 月	さわらのてりやき きりほしだいこんのけちやっぷに みそしる	鯖 豚肉 切干大根 玉葱 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ 季節の野菜
6 火	とりのみそこうじやき からふるおひたし すいもの	鶏肉 味噌麹 人参 コーン 青菜 季節の野菜
7 水	さけのこーんまよやき ごもくまめ みそしる	鮭 コーン マヨドレ 鶏肉 大豆 切り昆布 コンニャク 人参 牛蒡 季節の野菜
8 木	はやしらいす ふらいどぼと くだもの	豚肉 玉葱 人参 トマトジュース トマト缶 トマトケチャップ ハヤシルー じゃが芋 季節のくだもの
9 金	とりとあつあげのみそに あおなともやしのごまあえ すいもの	鶏肉 厚揚げ コンニャク 牛蒡 大根 人参 青菜 もやし 人参 胡麻 季節の野菜
12 月	とりのからあげ こうやどうふのにつけ すいもの	鶏肉 高野豆腐 干しいたけ 人参 大根 インゲン 季節の野菜
13 火	さかなのちりそーす ひじきとかぼちゃのもの みそしる	魚 グリンピース トマトケチャップ 竹輪 油揚げ ひじき 南瓜 玉葱 インゲン 季節の野菜
14 水	にこみはんぱーぐ きゃべつとこーんのまよさらだ みそしる	豚肉 大豆ミート 玉葱 人参 しめじ トマトケチャップ ハヤシルー キャベツ コーン 人参 ブロッコリー マヨドレ 季節の野菜
15 木	ぶたすきどん きゃべつゆかりあえ みそしる	豚肉 コンニャク 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ ゆかり 切干大根 キャベツ 人参 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。



ひにち	こんだて	ざいりょう
16 金	さかなのちゅうかあんかけ ふかしいも みそしる	魚 きくらげ 玉葱 人参 えのき さつま芋 季節の野菜
19 月	さばのみそに ぶろっこりーのなむるふう すいもの	鯖 赤味噌 胡麻 ブロッコリー 人参 ごま油 季節の野菜
20 火	のりしおからあげ こんさいに みそしる	鶏肉 青のり コンニャク 人参 大根 牛蒡 インゲン 季節の野菜
21 水	さつまいもごはん おでん ぶろっこりーともやしのあえもの すいもの	さつま芋 胡麻 竹輪 厚揚げ コンニャク 大根 ブロッコリー もやし 人参 季節の野菜
22 木	みーとすぱげっていー あおなのしおこんぶあえ くだもの	豚肉 大豆ミート 米粉 玉葱 人参 トマト缶 トマトケチャップ 切干大根 塩昆布 青菜 人参 季節のくだもの
23 金	<b>勤労感謝の日</b>	
26 月	とりのぱーべきゅーそーす ひじきときりほしだいこんのにつけ みそしる	鶏肉 トマトケチャップ 油揚げ ひじき 切干大根 人参 インゲン 季節の野菜
27 火	あかうおのみそこうじやき あつあげのそぼろに すいもの	赤魚 味噌麹 鶏肉 厚揚げ 人参 大根 インゲン 季節の野菜
28 水	ごぼういりとりつくね やさいときのこのあえもの みそしる	鶏肉 切干大根 牛蒡 玉葱 人参 青菜 人参 もやし えのき しめじ 季節の野菜
29 木	まぐろのたつたあげ あおなのちゅうかあえ とんじる	鯖 春雨 きくらげ 青菜 人参 ごま油 米酢 豚肉 豆腐 コンニャク 季節の野菜
30 金	かれーらいす こーるすろーさらだ ぶどうかんてん	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 カレールー コンソメ キャベツ 人参 ブロッコリー コーン マヨドレ ぶどうジュース イナアガー

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。ご了承いただくと幸いです