



ラ・ポルトインターナショナルスクール 8月献立



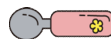
ひにち	こんだて	ざいりょう
1 水	とりのおーろらやき からふるおひたし みそしる	鶏肉 ケチャップ マヨドレ 青菜 人参 コーン 枝豆 季節の野菜
2 木	あかうおのみそこうじやき とりとごぼうのもの すいもの	赤魚 麴 味噌 醤油 鶏肉 牛蒡 人参 大根 こんにゃく 季節の野菜
3 金	まーぼーとうふどん あおなのちゅうかあえ ちゅうかすーぷ	豚肉 大豆ミート 豆腐 ニラ ネギ ごま油 春雨 青菜 人参 きくらげ ごま油 味噌 玉葱 人参 えのき わかめ
6 月	さけのゆうあんやき こうやとうふのにつけ みそしる	鮭 鶏肉 人参 大根 インゲン 高野豆腐 季節の野菜
7 火	ちきんのとまとに まめまめさらだ くだもの	鶏肉カット 玉葱 じゃがいも 人参 しめじ ひよこ豆 トマト缶 ツナ コーン 大豆 枝豆 プチトマト オリーブオイル ハネジューメロン
8 水	ゆかりごはん ちくわのにくずめ あつあげとやさいののもの みそしる	ゆかり ちくわ 豚肉 鶏肉 玉葱 厚揚げ 大根 人参 インゲン コンニャク 季節の野菜
9 木	まぐろのたつたあげ やさいたっぷりごまあえ みそしる	まぐろ 片栗粉 人参 エノキ もやし 青菜 ごま 季節の野菜
10 金	ちゅうかどん こふきいも きのこすーぷ	豚肉 玉葱 人参 もやし 青菜 きくらげ じゃがいも 青のり エノキ しめじ ねぎ
20 月	とりのからあげ きりぼしだいこんとひじきのにつけ みそしる	鶏肉 片栗粉 鶏肉 油揚げ ひじき 切干大根 人参 インゲン 季節の野菜

ひにち	こんだて	ざいりょう
21 火	さかなときのこのとまとそーすかけ きゃべつとつなのまよさらだ みそしる	たら しめじ 玉葱 コーン ケチャップ コンソメ ツナ キャベツ 人参 マヨドレ 季節の野菜
22 水	なすいりはんぱーぐ あおなとこーんのあえもの みそしる	豚肉 大豆ミート 玉葱 人参 なす ケチャップ 青菜 もやし 人参 コーン 季節の野菜
23 木	とりにくのみそこうじやき ごもくきんびら すいもの	鶏肉 麴味噌 鶏肉 ちくわ こんにゃく ごぼう 人参 インゲン ごま油 季節の野菜
24 金	はやしらいす かぼちゃのおいるやき くだもの	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルー コンソメ かぼちゃ オリーブオイル 季節のくだもの
27 月	さばのたつたあげ ぶろっこりーのなむるふう みそしる	鯖 ブロッコリー 人参 ごま ごま油 季節の野菜
28 火	ぼーくびーんず ちくわとごぼうのさらだ こんそめすーぷ	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆 トマト缶 コンソメ ケチャップ ちくわ ごぼう 人参 インゲン マヨドレ キャベツ 人参 玉葱 コンソメ
29 水	さわらのごままよやき あおなのしおこんぶあえ すいもの	鯖 味噌 ごま マヨドレ 青菜 もやし 人参 塩こんぶ 季節の野菜
30 木	とりなんばん きりぼしだいこんのかれーに みそしる	鶏肉 片栗粉 酢 醤油 砂糖 豚肉 玉葱 人参 しめじ 切干大根 インゲン カレールー 季節の野菜
31 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 ぶどうジュース イナアガー

※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

☆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。