

ラポルトインターナショナルスクール 9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とになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
1(水)	みーとすばげっていー	大豆ミート・豚肉・味噌	人参・トマト缶・玉葱	米粉麺・片栗粉	ケチャップ・ソース・コンソメ・にんにく
	ふらいどぼてと			じゃが芋	
	こんそめすーぶ		季節の野菜		コンソメ・こしょう
2(木)	わかめごはん		わかめ	胚芽米	
	とりのまーまれーどやき	鶏肉・味噌			マーマレード
	あおなときのこのあえもの		人参・青菜・しめじ・切干大根・えのき		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
3(金)	さけのこーんまよやき	鮭・味噌	コーン	マヨドレ	
	とりとごぼうのもの	鶏肉	いんげん・人参・牛蒡・大根	こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
6(月)	さばのいそべあげ	鯖	青粉	片栗粉	生姜
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	いんげん・人参・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
7(火)	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・ケチャップ
	かぼちゃさらだ		ブロッコリー・南瓜・人参・青菜	マヨドレ	こしょう
	ぶどうかんてん		イナアガー・ぶどうジュース		
8(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	ひじきのにつけ	大豆・竹輪・油揚げ	ひじき・いんげん・人参・玉葱		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
9(木)	さわらのごままよやき	鯖・味噌		マヨドレ・胡麻	
	みそこーんにくじゃが	味噌・豚肉	人参・コーン・玉葱	じゃが芋	
	すいもの		季節の野菜		
10(金)	やさいはんぱーぐ	豚肉・大豆ミート	人参・ブロッコリー・玉葱	片栗粉	生姜・にんにく・ケチャップ・アツメグ・こしょう
	やさいのごますあえ		人参・青菜・もやし・切干大根	胡麻	米酢
	こんそめすーぶ		季節の野菜		コンソメ・こしょう
13(月)	とりのたこやきふう	鯉節・鶏肉	青粉	マヨドレ	ソース・生姜
	あおなとこーんのあえもの		人参・青菜・コーン・切干大根		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
14(火)	さかなのかれーあんかけ	魚	青菜・人参・えのき・玉葱・しめじ	片栗粉・カレールー	
	あつあげとつなのにも	厚揚げ・ツナ	いんげん・人参・大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
15(水)	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・青菜・玉葱・しめじ	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	たづくり	鰯			
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		中華味・こしょう
16(木)	とりのやわらかやき	鶏肉・塩麴	玉葱		
	ぼてとさらだ		人参・ブロッコリー・コーン	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
17(金)	ハンブルビー遠足				
	さわらのかばやき	鯖		片栗粉	
	ごもくきんびら	竹輪・鶏肉	いんげん・人参・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
27(月)	みそしる	味噌	季節の野菜		
	てりやきちきん	鶏肉			にんにく・生姜
	やさいのつなあえ	ツナ	人参・青菜・切干大根		
28(火)	みそしる	味噌	季節の野菜		
	ゆうりんさわら	鯖	ねぎ	片栗粉・ごま油	米酢
	こうやどうふのにつけ	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・大根		
29(水)	くだもの		バナナ		
	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	カレールー・じゃが芋	生姜・コンソメ・にんにく
	こーるするーさらだ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	マヨドレ	こしょう
30(木)	みかんかんてん		イナアガー・みかん		
	ごもくごはん	鶏肉・油揚げ	ひじき・人参	こんにゃく・胚芽米	
	さかなのわふうきのこあんかけ	魚	人参・玉葱・干し椎茸・しめじ・えのき	片栗粉	
	からふるおひたし		人参・青菜・枝豆・コーン		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		

※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。
 ※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。

ご了承いただくと幸いです。
 ※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・鱈・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。

