# ラポルトインターナショナルスクール　5月献立表

| ひにち | こんだて | 赤（あか）<br>おもに体をつくるもとになる食品 | 緑（みどり）<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 | 黄（き）<br>おもにエネルギーのもとになる食品 | 調味料　等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1(水) | ゴールデンウィーク | | | | |
| 2(木) | ゴールデンウィーク | | | | |
| 3(金) | 憲法記念日 | | | | |
| 6(月) | 振替休日 | | | | |
| 7(火) | さばのみそに | 味噌・鯖 | | | 生姜 |
| | こんさいに | 鶏肉 | いんげん・人参・干し椎茸・大根 | 片栗粉・こんにゃく | |
| | すいもの | | 季節の野菜 | | |
| 8(水) | かるしうむごはん（ごまいり） | 鰯粉 | 菜めし・大根葉 | 胚芽米・胡麻 | |
| | とりのまーまれーどやき | 鶏肉 | | | マーマレード |
| | かぼちゃときゃべつのさらだ | | ブロッコリー・南瓜・人参・パセリ・青菜 | マヨドレ | こしょう |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 9(木) | あじのたつたあげ | 鯵 | | 片栗粉 | 生姜 |
| | にくじゃが | 豚肉 | 人参・玉葱・グリンピース | こんにゃく・じゃが芋 | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 10(金) | バタフライえんそく | | | | |
| | よっかいちとんてきふうちきんそてー | 鶏肉 | | | こしょう・にんにく・ソース |
| | あおなのしおこんぶあえ | | 人参・青菜・塩昆布・切干大根 | | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 13(月) | さわらのさいきょうやき | 西京味噌・鰆 | | | |
| | ひじきとかぼちゃのにつけ | 竹輪・油揚げ | 南瓜・いんげん・ひじき・玉葱 | | |
| | すいもの | | 季節の野菜 | | |
| 14(火) | のりしおからあげ | 鶏肉 | 青粉 | 片栗粉 | 中華味 |
| | ぽてとさらだ | | 人参・パセリ・コーン・青菜 | マヨドレ・じゃが芋 | こしょう |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 15(水) | はやしらいす | 豚肉 | 人参・トマトジュース・トマト缶・玉葱 | ハヤシルー | ケチャップ・コンソメ |
| | れんこんふらい | | れんこん | | |
| | こんそめすーぷ | | パセリ・季節の野菜 | | コンソメ・こしょう |
| 16(木) | やさいはんばーぐわふうあんかけ | 大豆ミート・豚肉 | 人参・ブロッコリー・玉葱 | 片栗粉 | こしょう・生姜・にんにく・ナツメグ |
| | まめまめさらだ | 大豆・ツナ | 人参・青菜・コーン・枝豆 | | コンソメ |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 17(金) | キャタピラーえんそく | | | | |
| | あつあげのにくみそがけ | 厚揚げ・豚肉・大豆ミート・味噌 | 玉葱・えのき | 片栗粉 | |
| | とりとごぼうのにもの | 鶏肉 | いんげん・人参・牛蒡・大根 | こんにゃく・片栗粉 | |
| | すいもの | | 季節の野菜 | | |
| 20(月) | ちきんのばーべきゅーそーす | 鶏肉 | | | ケチャップ・コンソメ・生姜・にんにく |
| | ぶろっこりーのごまあえ | | 人参・ブロッコリー・切干大根 | 胡麻 | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 21(火) | さけのたるたるやき | 鮭・味噌 | 人参・玉葱 | マヨドレ | |
| | ごもくまめ | 大豆・鶏肉 | 人参・牛蒡・切り昆布 | こんにゃく | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 22(水) | やさいたっぷりぶたどん | 豚肉 | 人参・玉葱・青菜・しめじ | 片栗粉・ごま油 | 中華味・にんにく・生姜 |
| | ふらいどぽてと | | | じゃが芋 | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 23(木) | とりのからあげ | 鶏肉 | | 片栗粉 | 生姜・にんにく |
| | やさいのれもんどれっしんぐあえ | | 人参・ブロッコリー・コーン・青菜 | レモンドレッシング | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 24(金) | レイディバグえんそく | | | | |
| | さばのにつけ | 鯖 | | | 生姜 |
| | こうやどうふのそぼろあん | 高野豆腐・鶏肉 | いんげん・人参・しめじ | 片栗粉 | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 27(月) | さわらのごまみそやき | 鰆・味噌 | | 胡麻 | |
| | きりぼしだいこんのけちゃっぷに | 豚肉 | いんげん・人参・切干大根・しめじ・玉葱 | | コンソメ・ケチャップ |
| | すいもの | | 季節の野菜 | | |
| 28(火) | とりのあまざけやき | 鶏肉 | | | あまざけ |
| | からふるおひたし | | 青菜・人参・枝豆・コーン | | コンソメ |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 29(水) | にんじんごはん | 鶏肉 | 人参 | 胚芽米 | |
| | あつあげのおろしあんかけ | 厚揚げ | 大根 | 片栗粉 | |
| | つなじゃが | ツナ | 人参・いんげん・玉葱 | じゃが芋・こんにゃく | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 30(木) | とりのおーろらそーすやき | 鶏肉 | | マヨドレ | コンソメ・にんにく・ケチャップ |
| | こうやどうふのにつけ | 高野豆腐・鶏肉 | 人参・いんげん・大根 | 片栗粉 | |
| | みそしる | 味噌 | 季節の野菜 | | |
| 31(金) | 引渡し訓練 | | | | |
| | かれーらいす | 豚肉 | 人参・玉葱 | じゃが芋・カレールー | にんにく・生姜・コンソメ |
| | かぼちゃのおいるやき | | 南瓜 | | |
| | こんそめすーぷ | | パセリ・季節の野菜 | | コンソメ・こしょう |

※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。ご了承いただけると幸いです。

※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・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。

**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/orenjiyakyusyoku/

おれんじや　HPにもリンクが貼ってあります♪　ぜひご覧ください。

2024.5月