



# JOY TO THE WORLD

AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL

## July Lunch Menu

	7月1日 Tuesday	7月2日 Wednesday	7月3日 Thursday	7月4日 Friday	7月5日 Saturday
	ハムサンド たまごサンド ジュース  熱量 kcal タンパク質 g 塩分 g	ごはん やさいコロケタルタルソース インゲンとベーコンのソテー にんじんとたまめのサラダ チーズ  熱量 471 kcal タンパク質 10.2 g 塩分 1.5 g	よんもくごはん カレイのごまソースがけ アスパラとツナのソテー かぼちゃのそぼろあん オレンジ  熱量 382 kcal タンパク質 12.2 g 塩分 2.0 g	メンチサンド たまごサンド ジュース  熱量 kcal タンパク質 g 塩分 g	
7月6日 Sunday	7月7日 Monday	7月8日 Tuesday	7月9日 Wednesday	7月10日 Thursday	7月11日 Friday
ざけのりごはん ほしがたオムレツ キャベツサラダ ミニエビフライ ももかん&みかんかん  熱量 422 kcal タンパク質 12.6 g 塩分 1.6 g	コロケサンド たまごサンド ジュース  熱量 kcal タンパク質 g 塩分 g	ごまごはん カニクリームコロケ きりぼしだいごんのカレーふうみ ササミときゅうりのごまずあえ バインかん&ももかん  熱量 401 kcal タンパク質 14.7 g 塩分 0.6 g	<b>3rd Term Final Perf.</b>		チキンサンド たまごサンド  熱量 kcal タンパク質 g 塩分 g
7月13日 Sunday	7月14日 Monday	7月15日 Tuesday	7月16日 Wednesday	7月17日 Thursday	7月18日 Friday
<b>Summer Break</b>					
7月20日 Sunday	7月21日 Monday	7月22日 Tuesday	7月23日 Wednesday	7月24日 Thursday	7月25日 Friday
ごはん ハムカツ スナップエンドウソテー 青のりポテト みかんかん  熱量 371 kcal タンパク質 6.9 g 塩分 0.6 g	ごはん マーボーどうふ レンコンのバターいため しらすとコーンのサラダ チーズ  熱量 408 kcal タンパク質 15.6 g 塩分 2.2 g	たらこふりかけごはん とりのからあげ やさいいため しおバターコーン バインかん&みかんかん  熱量 464 kcal タンパク質 13.4 g 塩分 1.1 g	たまごごはん サケのしおやき チキンナゲット チーズいりはんぺん オレンジ  熱量 458 kcal タンパク質 16.6 g 塩分 1.7 g	ごはん オムレツ ごもくに あつあげのカレーに グレープフルーツ  熱量 393 kcal タンパク質 15.0 g 塩分 1.3 g	
7月27日 Sunday	7月28日 Monday	7月29日 Tuesday	7月30日 Wednesday	7月31日 Thursday	7月31日 Friday
ごはん チキンチュー ササゲコンソメソテー だいがくかぼちゃ ももかん&みかんかん  熱量 390 kcal タンパク質 10.0 g 塩分 0.7 g	あおなごはん さかなのてりやき しゅうまいにしゆ やさいのあさづけ チーズ  熱量 359 kcal タンパク質 13.0 g 塩分 1.0 g	ごはん コロケカレーソース にんじんのあえもの ウィンナーとパプリカのソテー オレンジ  熱量 419 kcal タンパク質 13.7 g 塩分 1.5 g	たらこふりかけおはん てりやきにくだんご ポテトサラダ さんしょくあえもの グレープフルーツ  熱量 479 kcal タンパク質 11.4 g 塩分 1.4 g		

ENGLISH MENU AVAILABLE UPON REQUEST