



# JOY TO THE WORLD

AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL テキスト

## August Lunch Menu

						8月1日 Friday		8月2日 Saturday		
								よんもくごはん ぶたとなすのオーロラいため むしかにかま&マッシュユサつまいも にもの あんにんどうふ&ももかん  熱量 445 kcal たんぱく質 14.3 g 塩分 g		
8月3日 Sunday	8月4日 Monday	8月5日 Tuesday	8月6日 Wednesday	8月7日 Thursday	8月8日 Friday	8月9日 Saturday				
パセリご飯 かんじゆくトマトのハヤシシチュー アスパラとツナのソテー コロコロチーズサラダ オレンジ  熱量 429 kcal たんぱく質 11.4 g 塩分 1.5 g		ごはん チキンピザふうみやき ス克蘭ブルエッグ あおなのあえもの パインかん&みかんかん  熱量 403 kcal たんぱく質 11.8 g 塩分 1.1 g		たまごふりかけごはん キャベツのサラダロールフライ カニカマサラダ ウィンナーとパプリカのソテー グレープフルーツ  熱量 447 kcal たんぱく質 14.9 g 塩分 1.5 g		ごまごはん ハンバーグ&オムレツ きのことたまねぎのバターしょうゆ グラタン チーズ  熱量 435 kcal たんぱく質 12.4 g 塩分 1.5 g		たらこふりかけごはん にくじゃが スナップエンドウソテー ミニエビフライ オレンジ  熱量 399 kcal たんぱく質 12.2 g 塩分 1.5 g		
8月10日 Sunday	8月11日 Monday	8月12日 Tuesday	8月13日 Wednesday	8月14日 Thursday	8月15日 Friday	8月16日 Saturday				
ごはん マーボーどうふ ささみいろどりソテー レーズンとさつまいものサラダ グレープフルーツ  熱量 394 kcal たんぱく質 11.0 g 塩分 1.2 g		たらこふりかけごはん イカよせフライ にんじんナポリタン あおなとかまぼこのおひたし チーズ  熱量 442 kcal たんぱく質 12.9 g 塩分 1.6 g		ごはん えだまめコロケ トマトパスタ ベーコンとアスパラのソテー フルーツ  熱量 445 kcal たんぱく質 13.4 g 塩分 1.5 g		ごはん チーズハンバーグ だいこんとベーコンのソテー かぼちゃサラダ フルーツ  熱量 kcal たんぱく質 g 塩分 g		ごはん カレイのこうみソースがけ マカロニサラダ にんじんナポリタン フルーツ  熱量 kcal たんぱく質 g 塩分 g		
8月17日 Sunday	8月18日 Monday	8月19日 Tuesday	8月19日 Wednesday	8月21日 Thursday	8月22日 Friday	8月23日 Saturday				
オーガニックタコライス コーン フレッシュバナナ  * Vegetarian Menu(ベジタリアン向けメニュー) * Contains Egg(卵使用)		オーガニックビーンズマイルドカレー ブレッドプディング  * Vegetarian Menu(ベジタリアン向けメニュー) * Contains Egg(卵使用)		オルトラーナショートパスタ パルミジャーノチーズがけ フレッシュフルーツ  * Vegetarian Menu(ベジタリアン向けメニュー)		オーガニックチキンポテトサンドとレタスのサンドイッチ カステラ  * Contains Pork(豚肉使用) * Contains Egg(卵使用) * Non-Lact Manu(乳製品未使用)		ポロネーゼショートパスタ あおやさい フレッシュバナナ		
8月24日 Sunday	8月25日 Monday	8月26日 Tuesday	8月27日 Wednesday	8月28日 Thursday	8月29日 Friday	8月30日 Saturday				
Summer Break		Summer Break		Summer Break		Summer Break				

ENGLISH MENU AVAILABLE UPON REQUEST