

月	火	水	木	金
	1 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) ワンタンスープ <small>お皿の上で、肉炒めとナムルを混ぜて、ごはんにかけてください。</small>	2 牛乳 こどもの日献立 たけのこごはん 魚すり身カツ 即席漬け すまし汁 柏餅	3	4
7 牛乳 麦ごはん 赤魚みそ粕焼き ごまネーズサラダ けんちん汁	8 牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ 大根とホタテのサラダ 五目汁 まつもとの日献立	9 牛乳 チャーハン 春巻き もやしときゅうりのさっぱりあえ キムチスープ	10 牛乳 ミニコッペ パンネのトマトソース煮 かみかみサラダ ジュリエンヌスープ みしょうかん	11 牛乳 わかめごはん さばのカレー焼き はるさめサラダ 白菜汁
14 牛乳 麦ごはん エビチリソース シャキシャキポテトサラダ はるさめスープ	15 牛乳 麦ごはん 鶏肉の香草焼き ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	16 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ	17 牛乳 ココア揚げパン ウインナー炒め ポテトサラダ レタススープ	18 牛乳 五目ごはん 鮭の塩焼き からしあえ かきたま汁
21 牛乳 かみかみ献立 麦ごはん いなだの照り焼き ワンパー漬け 五目汁 おさつスティック	22 牛乳 麦ごはん サイコロステーキ ツナサラダ ラーメンスープ	23 牛乳 麦ごはん かつおの竜田揚げ まめまめサラダ 豚汁	24 牛乳 丸パン ハムステーキ コーンサラダ コンソメスープ	25 牛乳 運動会 応援献立 麦ごはん ヒレカツ まぜっこサラダ 紅白玉入れスープ レモンソーダゼリー
28 牛乳 カレーピラフ マカロニグラタン 冷凍パイ 白菜とベーコンのスープ 小学校欠食	29 牛乳 麦ごはん あじの塩焼き 肉じゃが きつね汁	30 牛乳 麦ごはん チンジャオロース 中華あえ 四川スープ	31 牛乳 黒糖パン ホキのマヨネーズ焼き 海藻サラダ ABCスープ	

都合により献立が変更になることがあります。

チンジャオロース 4人分

作ってみませんか
給食レシピ



松本市公式ホームページ
くるくるねっとまつもと

献立表・給食の内容・給食レシピ・きゅうしよくゆうびんなどを紹介しています。ご覧ください。

- 青ピーマン 60g
- 玉ねぎ 80g
- たけのこ水煮 100g
- 豚もも肉 120g
- にんにく 1g
- しょうが 2g
- 油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1/2
- みそ 10g
- さとう 1g
- トウバンジャン 1g
- オイスターソース 小さじ2
- 片栗粉 少々

- 1、にんにく、しょうがはみじん切り、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ水煮、豚肉はせん切りにする。
- 2、フライパンに油を入れ、にんにく、しょうが、肉を炒める。
- 3、肉の色が変わったら、野菜を入れる。
- 4、調味料を合わせる。
- 5、3に4の調味料で味付けする。
- 6、片栗粉でとろみをつけてできあがり♪