




月	火	水	木	金
2 牛乳 こどもの日献立 たけのこごはん かつおの竜田揚げ 即席漬け すまし汁 ちまき 	憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	6 牛乳 麦ごはん 手作りさつまあげ ごま和え 沢煮碗 小学校欠食 
9 牛乳 麦ごはん さばのうま煮 おかかあえ みそ汁 	10 牛乳 発芽玄米ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根サラダ 鶏ごぼう汁 まつもとの日献立	11 牛乳 麦ごはん えびのチリソース シャキシャキポテトサラダ 春雨スープ	12 牛乳 丸パン ハムステーキ コーンサラダ コンソメスープ みしょうかん	13 牛乳 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツゼリー 小5欠食
16 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) ワンタンスープ お皿の上で、肉炒めとナムルを混ぜて、ごはんのにせてください。	17 牛乳 麦ごはん ホキのみそ漬け焼き 豆腐のごまあえ ふわふわ汁	18 牛乳 麦ごはん 鶏肉の香草焼き カラフルサラダ 大根のみそ汁	19 牛乳 抹茶揚げパン ジャーマンポテト 寒天サラダ レタススープ 	20 牛乳 麦ごはん さくさくつくね きゅうりのおかかあえ ラーメンスープ
23 牛乳 麦ごはん かじきのフライ グリーンサラダ 豚汁 	24 牛乳 わかめごはん 肉じゃが もやしのからしあえ みそ汁	25 牛乳 麦ごはん チンジャオロース さっぱりあえ 四川スープ	26 牛乳 ミニコッペ  アスパラとパンネのクリーム煮 かみかみサラダ ジュリエヌスープ	27 牛乳 麦ごはん ヒレカツ まぜっこサラダ コンソメスープ レモンソーダゼリー 運動会応援献立
30 牛乳 麦ごはん 春巻き 梅ドレサラダ けんちん汁 小学校欠食	31 牛乳 キムチチャーハン フレッシュサラダ 白菜汁 清見オレンジ 			

都合により献立が変更になることがあります。

 松本市公式ホームページ  
くるくるなっとまつもと

 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。 



作ってみませんか **給食レシピ**

**かつおの竜田揚げ 4人分**

かつお	4切	
しょうが	3g	
うすくちしょうゆ	小さじ3	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
でんぷん	適宜	

1. しょうがはすりおろし、調味料とあわせる。
2. 1にかつおをいれ下味をつける。
3. でんぷんをまぶし揚げてできあがり♪

