









月	火	水	木	金
1 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) はるさめスープ <small>お皿の上で、肉炒めとナムルを混ぜて、ごはんにのせてください。</small>	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 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 
8 牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ おかかあえ 鶏ごぼうスープ	9 牛乳 麦ごはん エビのチリソース シャキシャキポテトサラダ ワンタンスープ	10 牛乳 麦ごはん 三色そばろ まぜっこサラダ みそ汁 ヨーグルト 	11 牛乳 パンにお肉をはさみ、照り焼きチキンサンドにしてみてね。 食パン 鶏の照り焼き (ノンエッグマヨネーズ) グリーンサラダ ポトフ	12 牛乳 麦ごはん ホキの黄金焼き 切り干し大根の炒り煮 凍り豆腐のみそ汁 
15 牛乳 麦ごはん さけフライ 大根とホタテのサラダ 豆腐汁	16 牛乳  麦ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ ラーメンスープ	17 牛乳 麦ごはん 赤魚のみそ粕焼き 豆腐のごまあえ ふわふわ汁	18 牛乳 シュガー揚げパン ジャーマンポテト 寒天サラダ レタススープ	19 牛乳  発芽玄米ごはん ポークカレー ひじきのサラダ フルーツゼリー まつもとの日献立
22 牛乳 麦ごはん チンジャオロース もやしときゅうりのさっぱりあえ 四川スープ	23 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが きつね汁 	24 牛乳 チャーハン 春巻き もやしのナムル キムチスープ	25 牛乳 コッペパン (切込み) 焼フランクフルト カラフルサラダ コーンスープ	26 牛乳 運動会応援献立 麦ごはん ヒレカツ まめまめサラダ 紅白玉入れスープ レモンソーダゼリー
29 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	30 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	31 牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ 中華サラダ 豚汁		

都合により献立が変更になることがあります。

作ってみませんか
給食レシピ

中華サラダ 4人分

- 切り干し大根 10g (乾燥のまま)
- にんじん 20g
- きゅうり 40g
- キャベツ 60g
- ツナ缶 40g
- からし 少々
- さとう 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ2
- ごま油 少々

- 1、切り干し大根を水で戻す。
- 2、にんじんは千切、キャベツは短冊、きゅうりは縦半分に切り斜め切りにする。
- 3、1・2のを熱湯にくぐらせひやす。
- 4、調味料を合わせる。
- 5、3・4とツナをまぜてできあがり♪



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。