

ABC スープ【汁物】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	20g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
<u>ガラスープ※</u>	500g
じゃがいも	120g
アルファベット型マカロニ	30g
しょうゆ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

※給食では鶏骨からガラスープをとり、減塩+うま味アップに努めています。市販の顆粒コンソメ等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
マカロニは下茹でしておく。
- ② 肉・玉ねぎ・にんじんを順に炒める。
- ③ 火が通ったら、スープと残りの具材・調味料を加え、味を調えて完成！



たんたんめん 担々麺【主食+主菜】

材料（4人分）

中華麺	適量
炒め油	適量
しょうが・にんにく	少々
豚肉	120g
にんじん	40g
ズッキーニ	60g
ねぎ	40g
干し椎茸	4g
ガラスープ※	500g

（※給食では豚骨・鶏骨から出汁スープをとり、

減塩+うま味アップに努めています。

市販の顆粒調味料等を使用する場合は、

塩分量にご注意ください。）



酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1/2
味噌	大さじ 2
豆板醤・一味唐辛子	お好みで
塩	少々
ごま油	適量
練りごま	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1（分量外の水で溶く）



作り方

- ① 野菜は、細かく切っておく。
- ② 具材を順に炒め、火が通ったらスープを加え、
★の調味料で味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成！

フルーツヨーグルトがけ【デザート】

材料（1人分）

無糖ヨーグルト 40g

お好みのフルーツ 80g

（給食では、桃・パイナップル・みかん・りんごを
使うことが多いです！）

作り方

ヨーグルトとフルーツを混ぜ合わせたら完成！

※無糖でもフルーツの甘みでおいしく食べられますが、
酸味が苦手な方はお好みのヨーグルトを使ってください。



ベーコンとなすのスパゲティ(具)【主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	30g
ベーコン	50g
しょうが （みじん切り）	小さじ 1/2
にんにく （みじん切り）	小さじ 2
たまねぎ	200g
なす	100g
えのき	40g
チンゲン菜	40g

白ワイン（酒）	小さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順に炒め、火が通ったら☆の調味料を加え、味を調える。
- ③ スパゲティの上にかけてたら完成！



豚汁【汁物】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	60g
ごぼう	40g
にんじん	20g
だいこん	80g
じゃがいも	120g
豆腐	80g
こんにゃく	60g
出汁※	500g
じゃがいも	120g
ねぎ	40g
しょうが （すりおろす）	小さじ 1/2
白味噌	大さじ 1
赤味噌	大さじ 1

作り方

※給食では鯉節・鯖節から出汁をとり、減塩+うま味アップに努めています。市販の顆粒出汁などを使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 肉・ごぼうを炒める。
- ③ 火が通ったら、スープと残りの具材・調味料を加え、味を調えたら完成！



キムチラーメン【主食+主菜】

材料（4人分）

中華麺	適量
炒め油	適量
しょうが・にんにく	少々
豚肉	60g
たまねぎ	100g
キムチ	60g
なると	60g
高野豆腐（乾）	10g
ねぎ	40g
にら	20g
ガラスープ※	500g

（※給食では豚骨・鶏骨から出汁スープをとり、

減塩+うま味アップに努めています。

市販の顆粒調味料等を使用する場合は、

塩分量にご注意ください。）

酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
トウバンジャン	お好みで
塩	1g
こしょう	少々
ごま油	少々



作り方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ② しょうが・にんにく・肉・たまねぎを順に炒める。
- ③ 火が通ったらスープを加え、残りの具材と★の調味料を加え、味を調えたら完成！



鮭のムニエル レモン醤油(主菜)

材料(4切分)

鮭	4切
白ワイン(酒でも◎)	小さじ1
こしょう	少々
薄力粉	適量

バター	小さじ2	} ☆
しょうゆ	小さじ2	
レモン汁	小さじ1~	

(お好みで調整してください。)

作り方

- ① 鮭にワイン・こしょうをふっておく。
- ② ①に薄力粉を軽くまぶして焼く。
- ③ ☆を混ぜてレモン醤油を作り、かけたら完成！



夏野菜カレー【主食+主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	120g
スパイス※	少々
しょうが・にんにく	少々
玉ねぎ	200g
トマト	40g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	60g
なす	40g
ピーマン	20g
ガラスープ※	200g

（給食では、コリアンダー・オールスパイス・カダモミ・クミン・粉カレーを使っています。）



※給食では豚骨から出汁スープをとり、減塩+うま味アップに努めています。

市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

◎かぼちゃは、蒸して（電子レンジ可）切っておく、
なす・ピーマンは、別で炒めておくと彩りよく仕上がります！

薄力粉
カレー粉
油

大さじ 1
小さじ 1/2
大さじ 1



ウスターソース
しょうゆ
ケチャップ
フルーツチャツネ
カレー粉
塩
こしょう

大さじ 1
大さじ 1
大さじ 2
小さじ 2
小さじ 1/2
小さじ 1/2
少々



作り方

- ① ☆の材料を弱火で炒め、ブラウンルーを作っておく。
- ② 豚肉・しょうが・にんにくを炒め、火が通ったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ スープを加え、トマト・じゃがいも・★調味料を加えて酸味がとぶまで煮込む。
- ④ ①のルーを加え、とろみをつけ、かぼちゃ・なす・ピーマンを加えたら完成！



梅風味ポテト【その他】

材料（4人分）

じゃがいも 300g
揚げ油 適量

ゆかり粉 小さじ1（※お好みで）

作り方

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ② ゆかり粉をまぶしたら完成！



たこ飯【主食】

材料（※お米 2 合分）

米	2 合
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2

たこ	100g
しょうが	2g
みりん	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1

作り方

- ① 米は、酒・しょうゆを加えて炊く。
- ② たこは、★の調味料で煮る。
- ③ ②とごはんを混ぜたら完成！



はちみつレモントースト(主食)

材料(1人分)

食パン 1個

バター 小さじ1

はちみつ 小さじ1

砂糖 小さじ1

レモン汁 少々

(1g~お好みで)



作り方

① ☆を合わせておく。

② ①をパンに塗りトースターで焼いたら完成!

※ 焼き時間はお好みで◎



ガーリックフランス(主食)

材料(1人分)

ソフトフランスパン 1個

※食パンなど、好きなパンで大丈夫です。

バター 小さじ1

パセリ 少々

にんにく 1g～(お好みで)



※チューブの物より、生にんにくを使った方が
香りよく仕上がります。生にんにくの場合は、
すりおろして使ってください。

作り方

- ① ☆を合わせておく。
 - ② ①をパンに塗り、トースターで焼いたら完成！
- ※ 焼き時間はお好みで◎



パイン寒【デザート】

材料（4 人分）

★缶詰を使う場合★

パイン缶詰	120g
水（お湯）	120g
砂糖	大さじ 2
粉寒天	2.8g

☆ジュースを使う場合☆

パインジュース	160g
水（お湯）	120g
砂糖	大さじ 2
粉寒天	2.8g

作り方

- ① 水（お湯）に砂糖・寒天を煮溶かす。
- ② ★パイン缶詰をミキサーにかけてジュースにし、
①に加え、よくかき混ぜる。
☆ジュースを①に加えて、よくかき混ぜる。
- ③ カップ等に入れて、冷やして完成！



ししゃものごま揚げ【主菜】

材料（10本分）

ししゃも 10本
酒 小さじ2

薄力粉 大さじ1
黒ごま（白ごまでも◎） 小さじ2
水（量は固さを見ながら） 大さじ1～

揚げ油 適量

作り方

- ① ししゃもに酒をふっておく。
- ② ☆を混ぜてドロを作り、ししゃもにくぐらせる。
170～180℃で4～6分揚げたら完成！
※様子をみながら揚げてください。



中華ちまき【主食】

材料（1人分）

もち米	65g
具の炒め汁	半分

炒め油	適量
チャーシュー	20g
にんじん	10g
たけのこ	10g
干し椎茸	0.5g
ねぎ	10g
こまつな	10g
酒	1g
砂糖	1.5g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	少々

◎竹の皮	1枚
------	----

作り方

- ① 具材は細かく切っておく。
- ② 具材を順に炒め、調味する。
- ③ 煮汁が半分くらいになるまで加熱する。具材だけ取り出して、もち米を加えて炒める。
- ④ 米が透き通るまで炒めたら、具材を戻す。
- ⑤ 竹の皮につつみ、蒸し器やせいろなどで 30 分～蒸したら完成！

※竹の皮は、30 分以上水につけておくと特有の香りが和らぎます。



青のい野菜チップス【その他】

材料（1人分）

じゃがいも	}	90g
れんこん		
ごぼう		
揚げ油		適量
青のり		少々
塩		少々

作り方

- ① 野菜は薄くスライスして水にさらす。
- ② キッチンペーパーなどで水気をよく切る。
- ③ きつね色になるまで（5分～）素揚げする。
- ④ 青のり・塩をお好みで振ったら完成！

※塩は、ほんの少しで大丈夫です。

青のりの香りがおいしいチップスです。



茹で野菜ごまだれかけ(副菜)

材料(4人分)

ほうれんそう	80g
だいこん	80g
にんじん	20g

白すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
出汁(水)	大さじ1

☆

※給食では鰹節・鯖節を使って出汁をとり、
うま味UP+減塩に
努めています。
市販の顆粒調味料を使う場合は、塩分にお気を付けください。

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水を切っておく。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ ①と②を和えて完成！



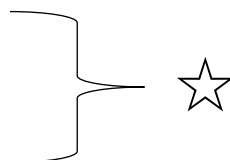
ごぼうサラダ【副菜】

材料（4人分）

ごぼう	40g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

きゅうり	60g
キャベツ	40g
にんじん	20g

白すりごま	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1



作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
ごぼうは、片栗粉をつけて素揚げする。
給食では、他の野菜は下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜にドレッシングをかけて完成！



春雨スープ【汁物】

材料（4人分）

ガラスープ※	500g
豚肉	20g
だいこん	60g
キャベツ	80g
えのき	20g
こまつな	40g
春雨	20g
しょうが	しょうが
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

※給食では鶏骨からガラスープをとり、減塩+うま味アップに努めています。市販の顆粒コンソメ等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
春雨は、下茹ですておく。
- ② スープに具材を順に入れ、煮る。
- ③ 火が通ったら調味して完成！

