

じゃこ和え【副菜】

材料（4人分）

キャベツ	80g
きゅうり	40g
もやし	60g
白いりごま	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1

玉ねぎ(すりおろす)	15g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	1g
塩・こしょう	少々



作り方

- ① ごま・じゃこは乾煎りしておく。
野菜は食べやすいように切っておく。
（給食では、野菜を茹でています。）
- ② ドレッシング用の玉ねぎは、すりおろして加熱（電子レンジでOK）しておく。
- ③ ☆と②を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①にかけて完成！



秋のクリーム煮【主菜・汁物】

材料（4人分）

ベーコン	40g	
セロリ	4g	
玉ねぎ	120g	
にんじん	40g	
<u>ガラスープ※</u>	160g	
牛乳	160g	
さつまいも	100g	
鮭	120g	☆
白ワイン（酒）	小さじ1	
しめじ	40g	
かぶ	80g	
薄力粉	大さじ2	★
油	大さじ1/2	
バター	大さじ1	
塩・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。市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① ★を弱火で炒め、ホワイトルーを作っておく。
にワインを振っておく。
- ② ベーコン・セロリを炒め（油は分量外）、玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ガラスープ・牛乳・残りの具材（さつまいも・鮭・しめじ・かぶ）を全て加えて煮込む。
- ④ 火が通ったら、①のルーをよくかき混ぜながら加えてとろみをつけ、塩こしょうで味を調えたら完成！



ツナピラフ【主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん	2 合分
油（炒め油）	適量
にんじん	40g
玉ねぎ	60g
ツナ	80g
冷凍コーン	40g
冷凍グリーンピース	15g
塩・こしょう	調整しながら

作り方

- ① ツナは汁気を切っておく。野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順番に炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ③ ②とごはんをよく混ぜ、味を調整したら完成！



ピザポテト【副菜】

材料（1人分）

油（炒め用）	適量
玉ねぎ	20g
じゃがいも	60g
ピーマン	10g
ツナ	10g

ケチャップ
砂糖

大さじ1
1g



チーズ
パセリ

10g
お好みで

作り方

- ① ツナは汁気を切っておく。野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順番に炒めて、火が通ったら☆の調味料で味付けをする。
- ③ カップに入れ、チーズとパセリを乗せて、チーズが溶けるまで焼いたら完成！



たまごスープ【汁物】

材料（4人分）

ガラスープ※	500g
油（炒め用）	適量
鶏肉	30g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
ほうれんそう	40g
卵	2個

白ワイン（酒）	小さじ1
粉ロリエ	少々
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々

片栗粉	小さじ1
-----	------



作り方

※給食では鶏ガラ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。市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① 鶏肉・玉ねぎ・にんじんを順に炒める。
※ほうれんそうは下茹でしておくとし彩りが◎
- ② 出汁・☆の調味料・ほうれんそうを加えてひと煮立ち。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を加えたら完成！



フルーツ白玉(デザート)

材料(1人分)

白玉粉	20g	☆
絹ごし豆腐	15g	
砂糖	5g	★
水	50g	

お好みのフルーツ 60g

(給食では、桃・パイン・みかん・りんごを
使うことが多いです！)

作り方

- ① ☆を混ぜ合わせて団子(左記の分量で4個程)を作り、茹でて水冷しておく。
- ② ★を加熱後、冷やしてシロップを作っておく。
- ③ ①・②とフルーツを混ぜ合わせて完成！



おはぎ【主食】

材料（給食の1人分）

精白米 40g

もち米 40g

きなこ	小さじ1	}	☆
砂糖	小さじ1/2		
塩	ひとつまみ		

黒すりごま	小さじ1	}	★
砂糖	小さじ1/2		
塩	ひとつまみ		

作り方

- ① ごはんをやわらかめに炊き、少しもちっとするまで潰す。
- ② ①を2つに分け、丸める。
- ③ 1個は☆、もう1個は★をまぶして完成！



ポークビーンズ【主菜・汁物】

材料（4人分）

豚肉	60g
しょうが	小さじ 1/2
にんにく	小さじ 1/3
玉ねぎ	120g
にんじん	20g
炒め油	適量
じゃがいも	260g
エリンギ	20g
大豆（乾燥）	30g

薄力粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

★

ガラスープ※ 280g

※給食では豚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。

市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

しょうゆ	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 2
トマトピューレ	大さじ 2
ウスターソース	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々

☆



作り方

- ① ★を弱火で炒め、ルーを作っておく。
大豆は下茹でしておく。
- ② 肉・しょうが・にんにくを炒め、火が通ったら、
玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ガラスープ・じゃがいも・エリンギ・☆の調味
料を加えて煮込む。
- ④ 酸味が抜けたら、①の大豆とルーを加える。
とろみがついたら完成！

ココア揚げパン(主食)

材料(1人分)

コッペパン 1個
揚げ油 適量

ピュアココア 小さじ1
砂糖 小さじ2
塩 ひとつまみ

☆

作り方

- ① を合わせておく。
- ② 170℃～180℃で表面にほんのり色がつくまで20～30秒揚げる。
- ③ パンが熱いうちに①をまぶして完成！



ツナサラダ【副菜】

材料（4 人分）

ツナ	60g
キャベツ	120g
きゅうり	60g

玉ねぎ(すりおろす)	大さじ 1
油	小さじ 1
砂糖	1g
酢	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① ツナは汁を軽く切っておく。
野菜は食べやすいように切っておく。
（給食では、野菜を茹でています。）
- ② ドレッシング用の玉ねぎは、すりおろして
加熱（電子レンジで OK）しておく。
- ③ ☆と 2 を混ぜ合わせてドレッシングを作り、
1 にかけて完成！



麻婆なす【主菜】

材料（4人分）

油（なす用）	小さじ1	☆
なす	120g	
油（炒め用）	小さじ1	
豚ひき肉	40g	
しょうが	小さじ1	
にんにく	小さじ1/2	
にんじん	40g	
たけのこ	60g	
干し椎茸	5g	
ねぎ	80g	
にら	20g	
豆腐	1丁	
豚ガラスープ※	120g	

（※給食では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。）

味噌	小さじ2	★
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/2	
甜麵醬	大さじ1	
でんぷん	小さじ2	
ごま油	小さじ1	



作り方

- ① なすは乱切り、豆腐はさいの目切り、その他の具材はみじん切りにしておく。
- ② ☆なすを油で炒め、取り出しておく。
- ③ 他の具材を順に炒める。
- ④ 火が通ったら、豆腐とガラスープを加え、★で調味する。
- ⑤ 味が整ったら、でんぷんでとろみをつけ、ごま油を回しいれて完成！

バンブースー【副菜】

材料（4人分）

はるさめ	25g
きゅうり	40g
にんじん	20g
キャベツ	60g
もやし	40g

ごま油
酢
しょうゆ

小さじ1
小さじ1
小さじ1

☆

作り方

- ① はるさめを茹でておく。
- ② 野菜は食べやすいように切っておく。
（給食では、野菜も茹でています。）
- ③ ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と②に和えて完成！



アラビータ(具)【主菜】

材料(4人分)

豚ひき肉	140g
赤ワイン	小さじ1
しょうが・にんにく	各小さじ1/2
セロリ	小さじ1/2
たまねぎ	280g
にんじん	40g
マッシュルーム	40g



レンズ豆(無くて◎)	25g	☆
トマト缶	80g	
トマトピューレ	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ4	
砂糖	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ2	★
タバスコ	(お好みで)	
塩・こしょう	適量	
パセリ・バジル	適量	

作り方

- ① 肉に赤ワインをふっておく。肉・しょうが・にんにくを炒め、火が通ったら、その他の材料を加えてさらに炒める。
- ② ☆の調味料を加え、酸味がとぶまで煮込む。
- ③ ★の調味料で味を調えたら完成！

揚げじゃがサラダ【副菜】

材料（4人分）

じゃがいも 120g
揚げ油 適量

キャベツ 80g
きゅうり 60g
コーン 40g

ごま油 小さじ2
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ2



作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
※じゃがいもは千切りがオススメです◎
※給食では、野菜（じゃがいも以外）は茹でています。
- ② じゃがいもを、色が変わってカリカリになるまで揚げる。
- ③ ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 混ぜ合わせたら完成！



豚肉の生姜炒め【主菜】

材料（4人分）

炒め油	20g
豚肉	200g
酒	小さじ2
しょうが	小さじ2
にんにく	小さじ1/2
たまねぎ	100g
にんじん	20g
キャベツ	120g
にら	40g

しょうゆ	小さじ2	☆
塩	1g	

作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
肉に酒をふっておく。
- ② 具材を肉から順に炒める。
- ③ 火が通ったら、☆の調味料で味付けをしたら完成！



ひじきサラダ【副菜】

材料（4人分）

ツナ	40g
だいこん	80g
きゅうり	40g
コーン	40g
乾燥ひじき	3g

白すりごま	2g
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
洋からし	（お好みで）



作り方

- ① ツナは軽く水気を切っておく。
野菜は食べやすいように切っておく。
ひじきは茹でて戻しておく。
- ② ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①に②をかけて完成！



水無月(デザート)

材料(4人分)

薄力粉	30g	}	☆
上新粉	60g		
砂糖	30g		
水	100g		
甘納豆	40g(お好みで)		

作り方(電子レンジ)

- ① ☆の材料をよく混ぜ合わせる。
- ② ①を濾す。
- ③ レンジ耐熱容器に 3/4 を流しいれ、ふんわりとラップをかけ、600W で 30 秒ずつ加熱する。(※目安です。その都度、固まり具合を確認してください。)
- ④ ③の表面が少し固まっていたら、甘納豆と残りの 1/4 を上に加えて、追加で 10 秒ずつ加熱する。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして、三角形にカットしたら完成！



七夕そうめん汁【汁物】

材料（4人分）

出汁※	500g
そうめん（乾）	20g
豚肉	40g
にんじん	40g
長ねぎ	40g
えのき	20g
オクラ※	40g
高野豆腐	10g
星かまぼこ	25g

砂糖	ひとつまみ
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	1g



作り方

※給食では鰹節や昆布から出汁をとり、減塩+うま味アップに努めています。市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

※鉄の鍋を使うとおくらの成分と反応して黒くなります。給食では、夜空をイメージしてあえて黒くしています♪

- ① そうめんは下茹でしておく。
- ② 出汁にオクラまでの具材を入れて煮込む。
- ③ 火が通ったら、そうめん以外の残りの具材と☆の調味料を加える。
- ④ 味が決まったら、①のそうめんを加えて完成！



シチュー【主菜・汁物】

材料（4人分）

鶏肉 40g
玉ねぎ 120g
にんじん 20g
じゃがいも 260g
炒め油 適量

薄力粉	大さじ2	★
油	大さじ1	
バター	10g	
<u>ガラスープ※</u>	240g	☆
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ローリエ	少々	
牛乳	120g	
生クリーム	20g	
パセリ	適量	

作り方

※給食では豚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。市販の顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

- ① ★を弱火で炒め、ホワイトルーを作っておく。
- ② 鶏肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ガラスープ・じゃがいもを加えて煮込む。
- ④ 火が通ったら、☆・①のルーをよくかき混ぜながらとろみをつける。
- ⑤ 生クリーム・パセリを加えて完成！



五目きんぴら【副菜】

材料（4人分）

にんじん	40g
ごぼう	80g
糸こんにゃく	40g
さつま揚げ	20g
炒め油	適量

しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

★

一味唐辛子	適量
白炒りごま	適量

作り方

- ① にんじんは千切り、ごぼうはさがきにして、糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ② 全ての材料を炒め、火が通ったら★の調味料で味をつける。
- ③ 一味唐辛子を加えて辛さに調節し、ごまをふって完成！



きなこ揚げパン(主食)

材料(1人分)

コッペパン 1個

揚げ油 適量

きなこ	小さじ1	}	☆
砂糖	小さじ1		
塩	ひとつまみ		

作り方

- ① ☆を合わせておく。
- ② 170℃～180℃で表面にほんのり色がつくまで20～30秒揚げる。
- ③ パンが熱いうちに①をまぶして完成！



ポトフ【主菜・汁物】

材料（4人分）

豚肉	80g
白ワイン	小さじ1
炒め油	適量
セロリ	15g
玉ねぎ	140g
にんじん	50g
<u>ガラスープ※</u>	300g
じゃがいも	200g
フランクフルト	40g
大豆（水煮）	30g
キャベツ	160g
塩小さじ	1/2
こしょう	少々

作り方

※給食では豚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 豚肉にワインをふっておく。時間があれば、豚肉は下茹でしておく。
- ② セロリ・豚肉・玉ねぎ・にんじんの順に炒める。
- ③ スープを入れ、じゃがいも・フランクフルト・大豆を加えて煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったら、キャベツを加え、塩・こしょうで味を付け、煮込んだら完成！



ダイコンサラダ【副菜】

材料（4人分）

だいこん	120g
にんじん	20g
きゅうり	40g
コーン	40g

玉ねぎ(すりおろす)	小さじ1	}	☆
油	小さじ1		
砂糖	1g		
酢	小さじ2		
塩	少々		
こしょう	少々		

作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
（給食では、野菜は茹でています。）
- ② ドレッシング用の玉ねぎは、すりおろして加熱（電子レンジでOK）しておく。
- ③ ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作り、②を加える。
- ④ ①に③をかけて完成！



カレーライス【主食+主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	80g
赤ワイン	小さじ1
スパイス※	少々

（給食では、コリアンダー・オールスパイス・ガラム・マシナード・粉明記を使っています。）

しょうが・にんにく	各小さじ1/2
玉ねぎ	300g
にんじん	40g
じゃがいも	150g
ガラスープ※	250g

※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。

薄力粉	大さじ2	☆
カレー粉	小さじ1/2	
油	大さじ2	

ウスターソース	大さじ1	★
しょうゆ	大さじ1	
ケチャップ	大さじ2	
チャツネ	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	



作り方

- ① 豚肉に赤ワインをふっておく。
☆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・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ スープを加え、じゃがいもを加えて煮込む。
- ④ 火が通ったら、★で味付けをする。
- ⑤ ①のルーを加え、とろみをつけたら完成！

サイダーポンチ(デザート)

材料(1人分)

サイダー 50g

お好みのフルーツ 80g

(給食では、桃・パイン・みかん・りんごを
使うことが多いです！)

作り方

お好みのフルーツにサイダーをかけるだけ♪

他のジュースをかけてもおいしいです！
ぜひアレンジしてみてください！



サワー寒(デザート)

材料（4人分）

乳酸菌飲料	80g
水	200g
粉寒天	2.8g

作り方

- ① 湯煎で乳酸菌飲料を温めておく。（人肌程度で OK）
- ② 寒天を水によく煮溶かす。
- ③ 乳酸菌飲料を加え、よくかき混ぜる。
- ④ カップ等に入れて、冷やして完成！



抹茶ケーキ(デザート)

材料(4人分)

薄力粉	70g	}	★
抹茶	4g		
ベーキングパウダー	3g		

バター	25g
卵	2個

砂糖	40g	}	☆
牛乳	40g		
生クリーム	20g		

作り方

- ① ★をふるっておく。
- ② 溶かしバターに卵をよく混ぜ、そこに☆を加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②に①をさっくりと混ぜ、型に流す。
- ④ 160度のオーブンで18分程焼いたら完成！
※オーブンによって焼き時間が異なる場合があります。様子を見ながら焼いてください。



キャラメルポテト【デザート】

材料（4人分）

さつまいも 320g

揚げ油 適量

バター 10g

生クリーム 10g

水あめ 20g

砂糖 20g

水 25g



作り方

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ② ☆の材料を混ぜ合わせ、キャラメルソースを作る。※電子レンジで10秒ずつ加熱し、お好みのかたさ（とろみ）になるよう仕上げる。
- ③ ①と②をからめて完成！

