

クリームコーンスープ【汁物】

材料（4人分）

炒め油	適量
ベーコン	40g
たまねぎ	100g
<u>ガラスープ※</u>	400g
ホールコーン	40g
クリームコーン缶	80g

生クリーム(牛乳でも OK) 60g

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

薄力粉 大さじ 1

サラダ油 小さじ 2

バター 大さじ 1

パセリ お好みで



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。
☆を弱火で炒めて、ルーを作っておく。
- ② ベーコン・玉ねぎを順に炒めたら、スープを加えて、コーン・クリームコーンを入れて煮る。
- ③ 生クリーム・塩・こしょうを加えたら、☆のルーでとろみをつけ、パセリをふったら完成！



鰹の新玉ねぎソースがけ【主菜】

材料（4人分）

鰹（角切り）	200g
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

炒め油	適量
玉ねぎ	100g
にんにく	1g
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	小さじ2



作り方

- ① 鰹に酒を振り、片栗粉をつけて揚げる。
- ② 野菜はみじん切りにして炒め、★の材料でソースを作る。
- ③ ①に②をかけたら完成！



シーフードカレーピラフ【主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん 2 合分
バター 5g

炒め油 適量
にんじん 50g
玉ねぎ 100g
シーフードミックス 150g
（白ワイン又は酒を小さじ 1 振しておく。）
ツナ 80g

カレー粉 小さじ 1/2
ケチャップ 大さじ 1
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。
ごはんにはバターを混ぜておく。
- ② 具材を順番に炒めて味付けをする。
- ③ ①と②をよく混ぜ、味を調えたら完成！



チリビーンズドッグ【主食+主菜】

材料（4人分）

コッペパン 4個

炒め油 適量
しょうが 2.5g
にんにく 1g
豚ひき肉 100g
玉ねぎ 120g
にんじん 60g
水 100g
大豆（乾） 40g

薄力粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1



ケチャップ
トマトピューレ
ウスターソース
しょうゆ
チリパウダー
塩・こしょう

大さじ1
小さじ1
小さじ1/2
小さじ1/2
お好みで
少々



作り方

- ① 具が入るようにパンの背中を切っておく。
☆を弱火で炒めて、ルーを作っておく。
大豆を茹で、ミキサーで細かく刻んでおく。
- ② 具材を順に炒め、★の調味料で味付ける。
☆のルーを加えてとろみをつける。
- ③ パンに②をはさんだら完成！

こんにゃく和え【副菜】

材料（4人分）

サラダこんにゃく 60g
キャベツ 100g
きゅうり 40g

ごま油 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩・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、こんにゃくと野菜は茹でています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、たれを作る。①にかけて完成！



バンウースー【副菜】

材料（4人分）

緑豆はるさめ（乾）	30g
きゅうり	40g
キャベツ	60g
にんじん	20g

ごま油	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
塩	少々



作り方

- ① はるさめは茹でておく。
野菜は食べやすいように切っておく。
※給食では、野菜は茹でています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、ドレッシングを作り、
①にかけたら完成！



あじさい 紫陽花ゼリー(デザート)

材料 (90 ccカップ 1 個分)

粉寒天	0.2g	★
水	20g	
砂糖	3g	
赤ぶどうジュース g	7g	
レモン汁(無くても OK)	0.5g	

粉寒天	0.4g	☆
水	25g	
砂糖	4g	
白ぶどうジュース	25g	

プリンカップ 1 個

作り方

- ① ☆の材料を混ぜ合わせて加熱し、カップに注ぐ。
- ② ★の材料を混ぜ合わせて加熱し、バット等に入れて固める。固まったら細かくクラッシュさせる。
- ③ ①が固まっていることを確認して、②を上盛り付けたら完成！



ほうれん草グリーンカレー

材料（4人分）

【主食+主菜】

炒め油	適量
鶏肉	80g
スパイス※	少々

（給食では、コリアンダー・パセリ・粉山椒を使っています。）

しょうが・にんにく	各小さじ 1/2
玉ねぎ	300g
ほうれん草	120g
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	} ☆
油	大さじ 2	

カレー粉
ウスターソース
しょうゆ
ケチャップ
塩
こしょう

小さじ 1/2
小さじ 2
大さじ 1
大さじ 1
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。
ほうれん草はミキサーにかけ、ペーストにしておく。
- ② 肉(+スパイス)・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、★で味付けをする。
- ④ ①のルーを加え、とろみをつけたら完成！

小松菜ビスキュイパン[主食]

材料（1人分）

パン 1つ

小松菜 15g

バター 7g

牛乳 2g

砂糖 8g

薄力粉 10g



作り方

- ① 小松菜は下茹でして、ミキサーにかける。
- ② ☆の材料を混ぜ合わせ、ビスキュイ生地（クッキー生地）を作りパンの表面に塗る。
- ③ 焼き目がつくまで焼いたら完成！

～目安～

オーブン・170℃・13分



海藻サラダ【副菜】

材料（4人分）

キャベツ	120g
きゅうり	40g
海藻ミックス(乾)	4g

しょうゆ	小さじ2	} ☆
ごま油	小さじ1	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
塩	少々	
洋からし	(お好みで)	

※給食では粉のからしを使っています。

作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
(給食では、野菜を茹でています。)
海藻は軽く茹でて戻しておく。
- 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！



チンゲン菜と玉子のスープ(汁物)

材料(4人分)

ガラスープ※	500g
豆腐	100g
えのき	40g
ねぎ	20g
チンゲン菜	60g
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
片栗粉(水で溶く)	適量
たまご	2個

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。
- ② スープに具材を順に入れ、煮る。
- ③ 火が通ったら調味する。
- ④ 片栗粉でとろみをつけたらたまごを流して完成！



和風あえ【副菜】

材料（4人分）

キャベツ	80g
ほうれんそう	80g
にんじん	20g
おかか	お好みで

しょうゆ
みりん
酢

大さじ1
小さじ1/2
小さじ2



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！



ミネストローネ(汁物)

材料(4人分)

炒め油	適量
ベーコン	20g
セロリ	10g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
<u>ガラスープ※</u>	400g
じゃがいも	100g
ひよこ豆	20g
ホールトマト缶	60g
ケチャップ	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
しょうゆ	小さじ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。
- ② ベーコン・野菜を順に炒めたら、スープを加えて、芋・豆・ホールトマトを入れて煮る。
- ③ トマトの酸味が落ち着いたら、★の調味料を加えて完成！



おかしな目玉焼き(デザート)

材料(4人分)

黄桃缶(ハーフ) 4個

水 80g

粉寒天 2g

砂糖 20g

牛乳 80g

生クリーム 40g

マドレーヌ型カップ 4個

作り方

- ① 牛乳・生クリームは沸騰直前まで温め、取り出しておく。
- ② 水を火にかけて寒天・砂糖を煮溶かして火を止める。①を加えてよくかき混ぜる。
- ③ カップの真ん中に桃を乗せる。
- ④ ③に②を流し入れて、冷やして完成!



ジャージャーめん【主食+主菜】

材料（4人分）

中華麺	600g
炒め油	適量
にんにく・しょうが	各小さじ1
豚肉	80g
ねぎ	80g
たけのこ	40g
にんじん	40g
しいたけ（乾）	5g
大豆（乾）	40g

ガラスープ※ 120g

※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。市販の顆粒中華だし等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

酒	小さじ2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
味噌	大さじ2
テンメンジャン	小さじ2
トウバンジャン	少々
片栗粉	適量
ごま油	適量



作り方

- ① 具材（大豆も含む）は、みじん切りにしておく。
- ② 具材を炒め、火が通ったらスープと調味料を加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわして完成！

キャベツたっぷりメンチ【主菜】

材料（4 個分）

玉ねぎ	80g	}	◎
炒め油	適量		
しょうが	1g		
キャベツ	80g		
鶏豚合い挽き肉	160g		
薄力粉	小さじ 1	}	☆
塩・こしょう	少々		
薄力粉	大さじ 1		
水	大さじ 1/2		
パン粉	25g		
揚げ油	適量		
中濃ソース	大さじ 1	}	★
赤ワイン	大さじ 1/2		

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ② ◎をよく混ぜたら、成形する。
- ③ ②を☆のバター液→パン粉の順につけ、揚げたら完成！（給食では★でソースを作って、かけて食べました。）



マーマレードケーキ【デザート】

材料（1 個分）

クリームチーズ	20g	}	☆
グラニュー糖	7g		
たまご	10g		
マーマレード	10g		
プレーンヨーグルト	5g	}	★
生クリーム	8g		
薄力粉	2.4g		
ベーキングパウダー	0.25g		

作り方

- ① ☆をミキサーにかける。（又は、よく混ぜる。）
- ② ①にヨーグルトと生クリームを混ぜる。
- ③ ②にふるいにかけた★を加えて混ぜる。
- ④ カップに入れて、オーブン 180℃で 15～20 分焼いたら完成！（冷やして食べても◎）
※ 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。



ごま和え(副菜)

材料(4人分)

ほうれんそう 60g
だいこん 80g
にんじん 40g

白すりごま 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
酒 小さじ1



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！



新じゃがの丸ごと揚げ

材料（4人分）

★新じゃが 4個

※SSサイズ（小さめ）が理想ですが、給食では大きめのものをカットして使いました。

揚げ油 適量

塩 適量

作り方

① ジャがいもは、皮ごと使用するためよく洗う。

② たっぷりの油で10分程、素揚げする。

③ 塩を振ったら完成！

（新じゃがは甘みが強いので、塩はほんの少しで十分です！）



焼き鳥丼(具)【主菜】

材料(4人分)

炒め油	適量
鶏肉	200g
長ねぎ	80g
玉ねぎ	140g

しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	1g

☆

作り方

- ① 具材は一口サイズに切っておく。
- ② 具材を順に炒め、火が通ったら☆で味付けをする。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成！



抹茶ゼリー黒蜜かけ^{〔デザート〕}

材料（90 ccカップ 1 個分）

アガー	2g	}	☆
抹茶	0.3g		
水	25g		
砂糖	5g		
豆乳	40g	}	★
黒砂糖	4g		
水	2g		

作り方

- ① ☆の材料を混ぜ合わせて加熱し、カップに注ぐ。
（※アガーは製品によって性質が異なります。扱いは、
パッケージに同封されている説明書をお読みください。）
- ② ★の材料を加熱して、黒蜜を作る。
（※沸騰したら火を止めて大丈夫です◎
ゆるい場合は、少しずつ加熱時間を延ばしてください。）
- ③ ①が固まっていることを確認して、②を上にか
けたら完成！



ふきのとう元気味噌(その他)

材料(4人分)

ふきのとう	4g	}	☆
たまねぎ	80g		
サラダ油	4g		
酒	8g		
みりん	8g		
三温糖	16g	}	☆
白味噌	16g		

作り方

- ① ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
ふきのとう・たまねぎは細かく切っておく。
※ふきのとうは色が変わりやすいため、手早く！
- ② すぐに①を炒める。
- ③ 火が通ったら、☆を加えて水分をとばして完成！



おからドーナッツ(デザート)

材料(2個分)

生おから 25g

※おからパウダーの場合は 3.5g

小麦粉 18g

ベーキングパウダー 0.7g

三温糖 10g

牛乳 10g

たまご 6g

すりごま 1g



揚げ油 適量

粉糖 お好みで

作り方

- ① 粉物はふるっておく。
- ② ☆の材料を混ぜ合わせ、成形して揚げる。
- ③ 粗熱がとれたらお好みで粉糖をふって完成！



春色ゼリー(デザート)

材料 (90 ccカップ 1 個分)

アガー	1.3g
水	15g
砂糖	3g
牛乳	20g
生クリーム	4.5g



粉寒天	0.4g
砂糖	4g
クランベリージュース	20g
水	10g



作り方

- ① ☆の材料を混ぜ合わせて加熱し、カップに注ぐ。
(※アガーは製品によって性質が異なります。扱いは、
パッケージに同封されている説明書をお読みください。)
- ② ★の材料を混ぜ合わせて加熱し、バット等に入れて固める。固まったら細かくクラッシュさせる。
- ③ ①が固まっていることを確認して、②を上盛り付けたら完成！

