

魚の西京焼き【主菜】

※写真は「さごし（さわら）」です。

材料（1人分）

魚 1 切（50g）
酒 小さじ 1/3

白味噌（西京味噌） 小さじ 1/2
みりん 小さじ 1/3



作り方

- ① 魚に酒をふっておく。
- ② ☆を混ぜ合わせたタレに魚に漬け込んで（30分～）、焼いたら完成！



ピザトースト【主食】

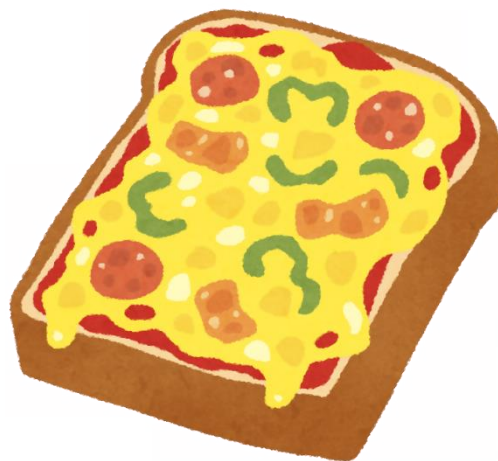
材料（1人分）

食パン 1枚

炒め油	適量
たまねぎ	20g
ピーマン	5g
マッシュルーム	5g
ベーコン	5g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	小さじ1
トマトピューレ	小さじ1
ピザチーズ	適量

作り方

- ① 具材は細かく切っておく。
- ② 順に炒めて調味する。
- ③ パンに具・チーズを乗せて、チーズが溶けるまでトースターで焼いたら完成！
※トースターによって焼き時間が異なるため、様子を見ながら焼いてください。



いかのかいん揚げ【主菜】

材料（4人分）

いか（短冊切り） 200g
酒 小さじ1
しょうが 小さじ1

片栗粉
上新粉

大さじ2
大さじ1



揚げ油

適量

砂糖
しょうゆ
水

小さじ2
大さじ1
大さじ1



作り方

- ① いかに酒・しょうが付けておく。
- ② ☆をまぶして、170～180℃で3～5分揚げる。
※様子を見ながら揚げてください。
- ③ ★を加熱してたれを作る。
- ④ いかとたれを和えたら完成！



ししゃもの唐揚げ【主菜】

材料（10本分）

ししゃも 10本
酒 小さじ1

片栗粉 大さじ4
こしょう 少々

} ☆

揚げ油 適量

作り方

- ① ししゃもに酒をふっておく。
- ② ☆をまぶして、170～180℃で3～5分揚げたら完成！

※様子をみながら揚げてください。



オムライス【主食】

材料（※お米 2 合分）

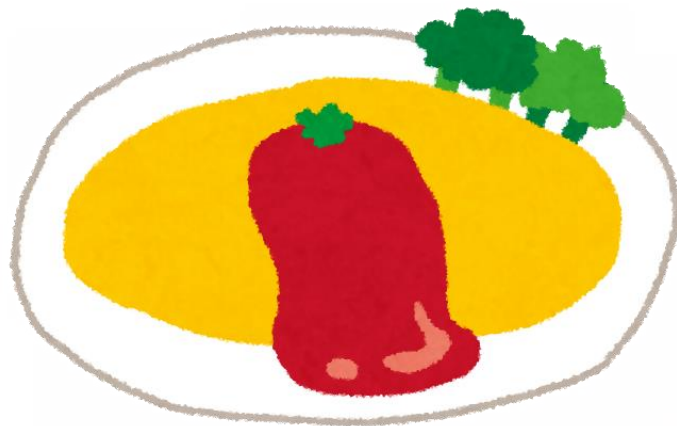
ごはん 2 合分
※パプリカ粉（あれば）を入れて炊くと
出来上がりがキレイになります。

油（炒め油）	適量
鶏肉	100g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
冷凍グリーンピース	10g
ケチャップ	大さじ 6
塩	少々

卵 (※1 人 1 個)

作り方

- ① 具材は小さめに切っておく。
- ② 具材を順に炒め、味付けをする。
- ③ ごはんと混ぜてケチャップライスを作る。
- ④ 卵を焼いて、盛り付けたご飯に乗せたら完成！



ガーリックライス【主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん 2 合分

油（炒め油） 適量

にんにく 5g

たまねぎ 50g

小松菜 20g

※コーンやにんじんなど色味のある野菜を使っても◎

酒 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

塩・こしょう 少々

作り方

- ① 具材はみじん切りにしておく。
- ② 具材を順に炒め、味付けをする。
- ③ ごはんと混ぜたら完成！



うめじゃこご飯【主食】

材料（※お米2合分）

米	2合分
酒	小さじ1

梅干し	15g
ちりめんじゃこ	10g

作り方

- ① 酒を入れて米を炊く。
- ② 炊けたご飯に、梅干しと乾煎りしたちりめんじゃこを混ぜ込んで完成！



ひじきと小松菜の鉄分サラダ(副菜)

材料(4人分)

だいこん	60g
キャベツ	40g
こまつな	60g
コーン	20g
乾燥ひじき	2g

しょうゆ	小さじ1
サラダ油	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)



作り方

- ① 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。
※給食では野菜も茹でています。
- 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！



体力UPキーマカレー【主食+主菜】

材料（4人分）

ごはん：給食ではターメリック・パセリ粉を混ぜて炊きました。

炒め油	少々
たまねぎ	140g
しょうが・にんにく	各小さじ1/2
豚ひき肉	100g
赤ワイン	小さじ2
スパイス※	少々

（給食では、リアリター・タミント・粉明Iを使っています。）

にんじん	40g
ズッキーニ	40g
マッシュルーム	40g
じゃがいも	150g
大豆（乾）	60g
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1
カレー粉	小さじ1
油	大さじ1
トマトピューレ	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2



作り方

- ① 豚肉に赤ワインをふっておく。
大豆は茹でてミキサーで粗みじんにする。
☆の材料を弱火で炒め、ブラウンルーを作っておく。
- ② たまねぎをあめ色になるまで炒めたら、その他の具材を順に加えてさらに炒める。
- ③ スープを加えて煮込み、火が通ったら★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！

親子丼(具)【主菜】

材料（4人分）

出汁（水） 80g

※給食では、さば節・鯉節・椎茸から出汁をとり、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。

鶏肉 80g

たまねぎ 200g

にんじん 40g

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ4

たまご 4個

作り方

- ① 出汁に、肉・野菜・調味料を入れて煮る。
- ② 具材に火が通ったら、溶き卵を半分入れてゆっくり混ぜる。かるく固まってきたら、もう半分を、円を描くようにゆっくり細く（混ぜずに！）加えて、弱火でじっくり煮る。
- ③ お好みの固さになったら完成！



サーターアンダギー【デザート】

材料（8 個分）

薄力粉	80g
ベーキングパウダー	3g
たまご	30g
上白糖	大さじ 1
黒砂糖	大さじ 1
バター	5g
揚げ油	適量

作り方

- ① たまごと砂糖をよく混ぜてから、粉類・溶かしたバターを混ぜ合わせる。
- ② ピンポン玉程度の大きさに丸める。
- ③ 160℃（低温）で、コロコロ回転させながら（8～10 分）ゆっくり揚げたら完成！



チキンカツバーガー(主食+主菜)

材料(1人分)

丸パン	1個	
鶏もも肉	1個(50g)	
塩・こしょう	少々	◎
薄力粉	小さじ1/2	
水	小さじ1/2	
パン粉	10g	
揚げ油	適量	

洋がらし	お好みで	☆
中濃ソース	小さじ1	
ケチャップ	小さじ1	
ウスターソース	小さじ1/2	
白ワイン(酒)	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	

キャベツ
塩

20g
少々



作り方

- ① 混ぜ合わせた◎を鶏肉にぬり、パン粉をつけて揚げる。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、ソースを作る。
- ③ カツにソースをかけ、★の塩もみキャベツと一緒にパンにはさんで、完成！



シュガートースト【主食】

材料（1人分）

食パン

1枚

バター（溶かす）

小さじ2

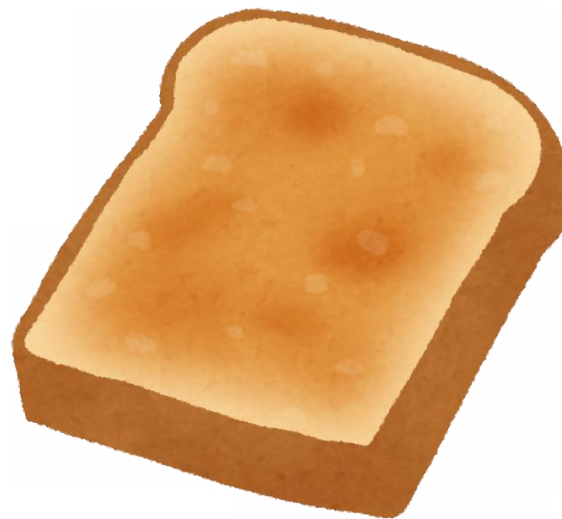
砂糖

小さじ1



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◎



みかん寒【デザート】

材料（4人分）

みかんジュース	160g
水（お湯）	120g
砂糖	大さじ2
粉寒天	2.8g

～お好みで～

みかん缶詰	適量
-------	----

作り方

- ① 水（お湯）に砂糖・寒天を煮溶かす。
- ② ジュースを加え、よくかき混ぜる。
- ③ カップ等に入れて、冷やして完成！

※缶詰を入れる場合は、寒天液と同じタイミングで入れてください。



ハヤシライス(具)【主菜】

材料(4人分)

豚肉	120g
赤ワイン	小さじ2
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/3
玉ねぎ	280g
にんじん	80g
炒め油	適量
マッシュルーム	40g
レンズ豆(乾燥)	30g

薄力粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1



ガラスープ※ 250g

※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。

ケチャップ	大さじ1
トマトピューレ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	小さじ1



作り方

- ① ★を弱火で炒め、ルーを作っておく。
- 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・マッシュルーム・☆の調味料を加えて煮込む。
- ④ 酸味が抜けたら、レンズ豆と①のルーを加え、とろみがついたら完成！

抹茶揚げパン(主食)

材料(1人分)

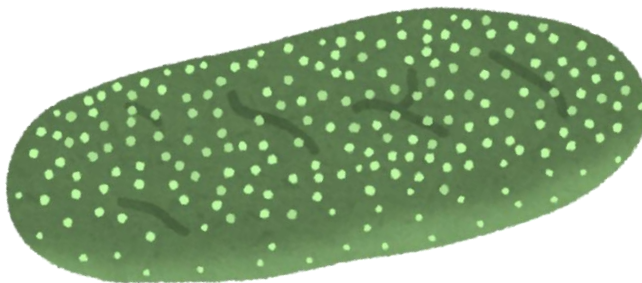
コッペパン 1個
揚げ油 適量

抹茶 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！



ピリ辛肉じゃが【主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
しょうが・にんにく	少々
豚肉	100g
玉ねぎ	160g
にんじん	80g
糸こんにゃく	100g
じゃがいも	400g
さやいんげん	お好みで
出汁※	50g

※給食ではかつお節や昆布で出汁をとり、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。



砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ4
トウバンジャン	少々（調整しながら）
一味唐辛子	少々（調整しながら）

作り方

- ① しょうが・にんにく・肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ② じゃがいもを加えて少し炒め、出汁を加えて煮込む。
- ③ じゃがいもに火が通ったら調味料とさやいんげんを加え、味を調えたら完成！

手作りピザパン[主食]

材料（1 人分）

～生地～

強力粉	40g
ドライイースト	0.8g
ベーキングパウダー	0.2g
砂糖	3g
塩	0.3g
牛乳（豆乳でも◎）	30g
バター（オリーブ油でも◎）	3.5g



作り方

①☆の材料を全て混ぜる。※ただし、バター（オリーブ油）は生地の様子を見ながら

少しずつ加える。手に少しくっつく位が理想的です。

② 表面がつるんときれいになでこねたら、35～40℃で 30 分程

発酵させる。 ※生地が 2 倍程度の大きさまで膨らめば OK です。

③②を麺棒でお好みの形に伸ばし広げる。生地全体をフォークで刺して穴を開け、ガス抜きをする。

～具～

炒め油	適量
たまねぎ	20g
ピーマン	5g
マッシュルーム	5g
ベーコン	5g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	小さじ 1
トマトピューレ	小さじ 1
ピザチーズ	適量



④細かく切っておいた具材は、炒めて調味する。

⑤③に④・チーズを乗せて、200℃に予熱したオーブンで 20 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。

鶏の唐揚げ(主菜)

材料(1人分)

～唐揚げ～

鶏肉	50g(2個分)
酒	小さじ1/2
にんにく・しょうが	0.3gずつ
しょうゆ	小さじ1/2



上新粉	小さじ1/2
でんぷん	小さじ2

揚げ油	適量
-----	----

作り方

- ① 鶏肉を☆で漬けておく。
- ② 粉を付けて揚げたら完成！



りんご寒(デザート)

材料（4人分）

りんごジュース	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 ジュースを加え、よくかき混ぜる。
- ③ カップ等に入れて、冷やして完成！



ハンバーグ(主菜)

材料(※1人分)

豚ひき肉	45g
押し豆腐	10g
玉ねぎ	40g
しょうが	0.5g
生パン粉	5g
れんこん	10g
塩・こしょう・ナツメグ	少々

サラダ油 適量

中濃ソース	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
砂糖	少々
赤ワイン	少々



作り方

- ① 玉ねぎは、みじん切りにして、あめ色になるまで炒めて冷ましておく。
れんこんは、すりおろしておく。
- ② 具材を全て混ぜ合わせ、成形して焼く。
- ③ ハンバーグを焼いたフライパンは洗わず、★の調味料を入れてソースを作る。
- ④ ハンバーグにソースをかけて完成！



チキンライス【主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん 2 合分
※パプリカ粉（あれば）を入れて炊くと
出来上がりがキレイになります。

油（炒め油）	適量
鶏肉	100g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
冷凍グリーンピース	10g
ケチャップ	大さじ 6
塩	少々

作り方

- ① 具材は小さめに切っておく。
- ② 具材を順に炒め、味付けをする。
ごはんと混ぜたら完成！



キムチチャーハン(主食)

材料 (※お米 2 合分)

ごはん	2 合分
油 (炒め油)	適量
豚肉	40g
酒	小さじ 1
にんじん	40g
ねぎ	40g
キムチ	60g
しょうゆ	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① 具材は小さめに切っておく。
肉に酒をふっておく。
- ② 具材を順に炒め、味付けをする。
- ③ 炒めた具とごはんを混ぜ、ごま油をまわしたら
完成！



マカロニサラダ【副菜】

材料（4人分）

マカロニ（乾） 40g

サラダ油 少々

塩・こしょう 少々

キャベツ 60g

きゅうり 40g

にんじん 40g

マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
※下茹ですると味が馴染みやすくなります。
- ② マカロニは、茹でて、油・塩・こしょうで和えておく。
- ③ ①・②・マヨネーズを混ぜたら完成！



華風漬け【副菜】

材料（4人分）

きゅうり 60g
だいこん 140g

砂糖 ひとつまみ
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 ひとつまみ
ごま油 小さじ1/2
一味唐辛子 お好みで
白炒りごま 適量



作り方

- ① 野菜は一口サイズに切っておく。
※下茹ですると味が染みやすくなります。
- ② ☆の調味料を加熱して、冷やしておく。
- ③ ①と②を和えて、お好みで一味唐辛子とごまをかけたら完成！



さばの南部焼き【主菜】

材料（4人分）

さば	4 切（50g/個）	}	☆
酒	小さじ 1		
みりん	小さじ 1/2		
しょうゆ	小さじ 1		
白炒りごま	適量		

作り方

- ① さばを☆の調味料に漬けておく（30 分以上）。
- ② ごまをかけて焼いたら完成！



グレープ寒(デザート)

材料（4人分）

ぶどうジュース	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 ジュースを加え、よくかき混ぜる。
- ③ カップ等に入れて、冷やして完成！



フルーツポンチ(デザート)

材料(1人分)

砂糖
水

5g

50g



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

- ① ★を加熱後、冷やしてシロップを作っておく。
- ② フルーツを混ぜ合わせて完成！



グリーンピースご飯【主食】

材料（米 2 合分）

ご飯	2 合分
酒	小さじ 2
グリーンピース（生）	約 6 さや （40 粒～50 粒）
塩	1g

作り方

- ① 酒を入れてご飯を炊く。
- ② グリーンピースは鞘から取り出して、色が鮮やかになるまで、さっと茹でる。
- ③ グリーンピースに塩を振って、ご飯に混ぜ込んだら完成！

