

かぼちゃコロッケ(主菜)

材料(4個分)

玉ねぎ	80g	}	◎
豚ひき肉	40g		
炒め油	適量		
塩	1g		
こしょう	少々		
じゃがいも	80g		
かぼちゃ	160g	}	☆
パン粉(生)	20g		
薄力粉	大さじ2		
水	大さじ1		
パン粉(生)	25g		
パン粉(乾)	25g		
揚げ油	適量		

作り方

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ・ひき肉炒め、塩・こしょうをふり、粗熱をとっておく。
- ③ じゃがいも・かぼちゃを蒸して潰し、パン粉と②を混ぜて、成形する。
- ④ ③を☆のバター液→パン粉の順につけ、揚げたら完成！



チリコンカン(主菜)

材料(4人分)

炒め油	適量
にんにく	2g
セロリ	6g
豚肉	100g
あれば、赤ワインや酒をふっておく。	
玉ねぎ	250g
にんじん	60g
エリンギ	20g
大豆(乾)	60g

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。



しょうゆ	小さじ1	}	☆
ケチャップ	大さじ4		
トマトピューレ	大さじ4		
中濃ソース	小さじ1		
チリパウダー	お好みで		
塩	1g		
こしょう	少々		

作り方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。豆は、下茹でする。
- ② にんにく・セロリ・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・エリンギ・☆の調味料を加えて煮込む。
- ④ 酸味が抜けたら、豆を加えて完成！

コーンサラダ【※副菜】

材料（4人分）

キャベツ	100g
きゅうり	40g
コーン	60g

玉ねぎ(すりおろす)	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々



作り方

- ① 野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
（※給食では、野菜は茹でて提供しています。）
- ② ドレッシングの玉ねぎは、すりおろして、加熱（電子レンジでも◎）しておく。
- ③ ②の玉ねぎと★の材料を混ぜ合わせ、再度加熱しドレッシングを作る。
- ④ ①の野菜にドレッシングをかけたら完成！



写真は、清瀬市産の
ピュアホワイトを
使った時のものです！

かぼや どん 蒲焼き丼【※主菜】

（給食では、秋刀魚や鰯を使うことが多いです。）

材料（4人分）

お好みの魚	4 切	
しょうが	1.5g	
片栗粉	大さじ 1	}
上新粉	小さじ 1	

混ぜる

揚げ油	適量
-----	----

酒	小さじ 2	}
みりん	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	小さじ 4	
出汁（水）	大さじ 1	

★

作り方

- ① 魚に、すりおろしたしょうがをすりこんで、粉をまぶして揚げる。
- ② ★を混ぜ合わせて加熱し、タレをつくる。
- ③ 魚にタレをかけたら完成！



タコライス(具)【※主菜】

材料（4人分）

炒め油	少々
にんにく	少々
豚ひき肉	80g
たまねぎ	160g
ピーマン	20g
ひよこ豆（乾）	35g

ホールトマト缶	20g
ケチャップ	大さじ3
チリパウダー	少々
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々



チーズ	40g
-----	-----

ワンタンの皮	20g
揚げ油	適量

キャベツ	80g
（給食では、 茹でてご飯に 混ぜ込んでいます。）	



作り方

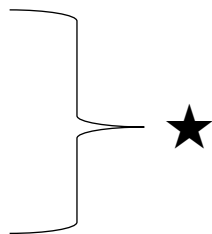
- ① ワンタンは、短冊切りにして揚げる。
豆は、茹でておく。野菜は、細かく切っておく。
- ② 具材を順に炒める。
- ③ 火が通ったら、豆を加え★で調味する。
- ④ 最後にチーズを加えて完成！

カレーうどん(汁)【※主菜】

材料（4人分）

油（炒め用）	適量
豚肉	120g
たまねぎ	200g
にんじん	40g
ねぎ	40g

酒	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
カレー粉	適量
塩	小さじ 1/2
水溶き片栗粉	適量
出汁	120g



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

作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順に炒める。
- ③ 火が通ったら出汁を加え、★で調味する。
- ④ 味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて
完成！



サイダー寒【※デザート】

材料（サイダー1本：500ml分）

サイダー	500 ml
粉寒天	5.5g
水	160 ml
砂糖	50g
好みのフルーツなど	240g

（給食では、夏みかんを使いました。）



作り方

- ① サイダーは、キンキンに冷やしておく。
- ② 粉寒天・水・砂糖を煮溶かして（1度 100℃までしっかり上げる）、粗熱をとる（50℃位がベスト◎）。
※フルーツは、この寒天液に混ぜるか、バットの底に散らしておく。
- ③ バットに、①と②を同じタイミングで入れ終わるように注ぎながら、8の字を描くように、ゆっくり混ぜる。
気泡が出てきて、少し固まってきていればOK！
※ボールでもよいですが、バットの方が作りやすいです。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成！
（ゼリーのように完全には固まりません。
モコモコとした不思議な食感の寒天です！）

玉ねぎドレッシング【※副菜】

材料（4人分）

お好みの野菜 200g

玉ねぎ(すりおろす)	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ④ 玉ねぎは、すりおろして加熱（電子レンジでOK）しておく。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ合わせ、再度加熱したら完成！



ほたてピラフ【※主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん 2 合

※パプリカ粉（あれば、少々）を入れて
炊くと、仕上がりがキレイになります。

サラダ油 適量

たまねぎ 50g

にんじん 50g

グリーンピース 20g

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

ほたて 300g

白ワイン（酒） 小さじ 1

こしょう 少々

有塩バター 15g

しょうゆ 大さじ 1

作り方

① 具材を順に炒め、味付けをする。

② ごはんと混ぜたら完成！



切干大根サラダ【※副菜】

材料（4人分）

切干大根	20g
ツナ	40g
きゅうり	40g
コーン	40g

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



作り方

- ① 切干大根は、茹でて戻しておく。
きゅうりは食べやすいように切っておく。
※給食では、野菜を下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、ドレッシングを作り、①にかけて完成！



チーズもち【※その他】

材料（1 個分）

もち	1 個
しょうゆ	小さじ 1/2
スライスチーズ	1 枚
焼き海苔（1/3 カット）	1 枚
アルミホイル	1 枚

作り方

- ① もちにしょうゆをかける。
- ② もちにチーズをのせ、海苔でまく。
- ③ アルミホイルで包んで、蒸したら完成！



手作り福神漬【※副菜】

材料（4人分）

だいこん	80g
にんじん	40g
れんこん	60g
きゅうり	40g
しょうが	2g
干し椎茸	2g
刻み昆布	2g

三温糖（砂糖）	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々



作り方

- ① 野菜は、薄めに切っておくと漬け時間が短くても味が染みます。※給食では、野菜を下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ ②のたれで野菜を漬け込んだら（30分～）完成！



にんにんおにぎり【※主食】

材料（米 2 合分）

米 2 合

にんじん 40g

ツナ 50g

塩 少々

ごま油 少々

作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ごま油で、にんじん（みじん切り）・ツナを炒め、塩で味付ける。
- ③ ご飯に混ぜて握ったら完成！



白菜とそぼろのあんかけ丼(具)【※主菜】

材料（4人分）

油（炒め用）	適量
しょうが	小さじ 1
にんにく	小さじ 1/2
豚ひき肉	140g
はくさい	160g
にんじん	40g
たまねぎ	80g
えのき	40g
チンゲン菜	80g
出汁※	120g

（※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 1/2
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
でんぷん（※水で溶く）	小さじ 1



作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順に炒める。
- ③ 火が通ったら出汁を加え、★で調味する。
- ④ 味を整えたら、でんぷんでとろみをつけて完成！