

ビーンズサラダ【副菜】

材料（4人分）

豆（水煮）	100g
きゅうり	60g
キャベツ	80g
にんじん	20g

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 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を混ぜ合わせて再度加熱し、ドレッシングを作り、①にかけて完成！



コーンピラフ(主食)

材料 (※お米 2 合分)

ごはん 2 合分

バター 5g

たまねぎ 40g

にんじん 20g

コーン 60g

塩・こしょう 少々

パセリ 適量

作り方

具材を順に炒め、味付けをする。

ごはんと混ぜたら完成！



ジャンボ餃子【主菜】

材料（1人分）

※給食では直径 15 cm の大判の餃子の皮を使っています。

普通のサイズで作る場合、2～3 枚程の分量になると思います。

餃子の皮※	1 枚
豚ひき肉	20g
キャベツ	20g
にら	5g
ねぎ	3g
にんにく・しょうが	各 0.3g
ごま油	0.5g
しょうゆ	1g
塩	0.2g
こしょう	少々

薄力粉+水（のり）	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 野菜はみじん切りにしておく。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、少し粘りが出るまでこねる。
- ③ 皮で具を包み、のり止めして、揚げたら完成！



味噌ラーメン【主食】

材料（4人分）

中華麺	適量
炒め油	適量
しょうが	小さじ 1/2
にんにく	小さじ 2
豚肉	40g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
キャベツ	60g
コーン	20g
チンゲンサイ	20g
ねぎ	20g
もやし	80g
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
味噌
しょうゆ
豆板醤
練りごま

小さじ 1
大さじ 4
小さじ 2
小さじ 1/2
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。
- 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たら完成！



もうかざめのんにく焼き(主菜)

～「さめ!？」と驚かれるかもしれませんが、スーパーでも切り身が売られていたり、はんぺん等の練り物にさめが使われていたり、実は身近な食材です。さっぱりと淡泊な味なので、今回はにんにくを効かせた味付けにしました。～

材料(1人分)

もうかざめ(ネズミザメ) 1切(50g)

酒	1g	}	☆
にんにく(すりおろす)	0.4g		
しょうゆ	2g		
ごま油	2g		

作り方

- ① さめを☆で漬け込む。(30分程)
- ② 焼いたら完成!



ジャージャー麺(具)【主菜】

材料(4人分)

炒め油	適量
しょうが・にんにく	各小さじ1
豚ひき肉	160g
大豆(乾)	30g
にんじん	10g
たけのこ	40g
椎茸(乾)	5g
ガラスープ※	120g

(※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。)



砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ2
味噌	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
甜麺醤	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
でんぷん(※水で溶く)	大さじ1
ごま油	小さじ1/2



作り方

- ③ 野菜・大豆(茹でる)は、細かく切っておく。
- ④ 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。
- ⑤ でんぷんでとろみをつけ、ごま油を回し入れて完成!

麻婆丼(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	60g
たけのこ	40g
干し椎茸	2g
ねぎ	80g
豆腐	1丁
にら	20g
ガラスープ※	120g

(※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。)



味噌	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
甜麺醤	大さじ1
でんぷん(※水で溶く)	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



作り方

- ① 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 具材を順に炒める。
- ③ 火が通ったら、豆腐・にら・ガラスープを加え、★で調味する。
- ④ 味が整ったら、でんぷんでとろみをつけ、ごま油を回し入れて完成！

ヨーグルト寒(デザート)

材料（4 人分）

無糖ヨーグルト	100g	
牛乳	50g	
生クリーム※	30g	
水（お湯）	120g	}
粉寒天	3g	
砂糖	40g	
レモン果汁	小さじ 1	☆

※酸味をまろやかにするために生クリームを加えていますが、加えなくても十分おいしいです！
生クリームを加えない場合は、その分、ヨーグルトの量を増やしてください。

作り方

- ① 湯煎でヨーグルト・牛乳・生クリームを温めておく。（人肌程度で OK）
- ② 水（お湯）に寒天・砂糖を煮溶かす。
- ③ 全て混ぜ合わせ、よくかき混ぜる。
- ④ カップ等に入れて、冷やして完成！



いかの香味焼き(主菜)

材料(1人分)

いか	1 切 (50g)	}	☆
酒	1 g		
しょうが	2g		
にんにく	0.3		
ねぎ	3g		
みりん	1g		
砂糖	0.2g		
しょうゆ	1.5g		

作り方

- ③ しょうが・にんにく・ねぎをみじん切りにしておく。
- ④ いかを☆で漬け込む。(30 分程)
- ⑤ 焼いたら完成！



ミートソース【主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚ひき肉	80g
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	10g
たまねぎ	240g
にんじん	60g
マッシュルーム	40g
大豆（乾）（無くて◎）	20g



トマトピューレ	大さじ2	☆
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	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
薄力粉	小さじ2	★
サラダ油	小さじ2	

作り方

- ① 野菜は細かく切っておく。
大豆は茹でて、細かく砕いておく。
★を炒めてブラウンルーを作る。
- ② 肉に赤ワインをふっておく。肉・しょうが・にんにく・セロリを炒め、火が通ったら、その他の材料を加えてさらに炒める。
- ③ ☆の調味料を加え、酸味がとぶまで煮込む。
- ④ ルーを加え、とろみがついたら完成！

白菜サラダ【副菜】

材料（4人分）

はくさい	120g
きゅうり	40g
コーン	20g

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
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

- ④ 野菜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。
- ⑤ 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。
- ⑥ ☆と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！



春のちらし寿司【主食】

材料（※お米2合分）

ごはん（炊き立てが◎） 2合

酢	大さじ2	☆
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
ごま	適量	

たけのこ	60g	★
にんじん	60g	
油揚げ	60g	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

たまご	2個	▲
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
塩	ひとつまみ	

こまつな	60g
えび（酒をふっておく）	120g
きざみのり	適量

作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
こまつな・えびは下茹でしておく。
- ② ★の材料を鍋に入れて煮含める。
- ③ ▲で炒り卵を作る。
- ④ ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
ごはんと合わせて酢飯を作る。
- ⑤ ④に具材を散らして完成！



さわにわん【汁物】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	20g
ごぼう	60g
だいこん	80g
出汁※	450g
濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ねぎ	40g

作り方

※給食ではかつお節や椎茸から出汁をとり、減塩+うま味アップに努めています。市販の顆粒出汁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 具材を順に炒める。
- ③ 出汁を加え、調味する。
- ④ ねぎを加えて完成！



手作りカレーミートパン[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らぬまでこねたら、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
にんにく・しょうが	0.2g ずつ
豚ひき肉	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
じゃがいも	15g
トマトピューレ	小さじ 1/2
中濃ソース	小さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1
カレー粉	0.3g
塩・こしょう	少々



④細かく切っておいた具材は、炒めて調味する。

⑤③に④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。

パスタスープ【汁物】

材料（4人分）

ガラスープ※	500g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
豚肉	20g
こまつな	40g
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。
- 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！



鮭の照り焼き【主菜】

※給食用の魚は冷凍されて届くため、焼いている間に調味料が流れてしまい、味が薄くなってしまうことも…。そこで、たれを分けて作ってみました！子供たちにも好評だったので、ぜひお試しください！

材料（1人分）

鮭	1匹（50g）	☆
酒	1g	
しょうが	0.5g	
油	0.5g	

～たれ～

みりん	小さじ1/2	★
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉（水で溶く）	適量	

作り方

- ① 鮭を☆で漬けておく。（30分程）
- ② 鮭を焼く。
- ③ ★を加熱してたれを作る。
- ④ 鮭にたれをかけて完成！



スイートポテト【デザート】

材料（1人分）

さつまいも	80g	
バター	5g	}
生クリーム	1g	
牛乳	5g	
砂糖	5g	

☆

（表面に…）

たまご 又は 煮切りみりん 適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② ①に☆の材料を混ぜ合わせ、成形する。
- ③ ②の表面にたまご（みりん）を塗り、焼き目がつくまで焼く。

～目安～

- トースター 600W・10分～
- オーブン 200℃・10分～



ちゃんぽん【主食+主菜】

材料（4人分）

スパゲティ	160g	☆
炒め油	適量	
しょうが	8g	
豚肉	60g	
にんじん	40g	
キャベツ	100g	☆
もやし	100g	
<u>ガラスープ※</u>	400g	
きくらげ（乾）	2g	
コーン	20g	
なると	20g	
魚介類	80g	
酒（魚介類用）	小さじ2	
うずら卵	60g	
みりん	小さじ2	
うすくちしょうゆ	大さじ1	

塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
豆乳	120g

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。
（ア）スパゲティを茹でておく。
- ② ☆の具材を炒め、火が通ったらスープと残りの具材を加えて煮る。
- ③ 調味し、①のスパゲティを加える。スパゲティが汁を吸って、少し太くなったら、豆乳を加えてさらに煮る。味が調ったら完成！



トックのスープ【汁物】

材料（4人分）

ガラスープ※	400g
にんじん	20g
干し椎茸	2g
豆腐	60g
白菜	100g
にら	20g
トック（餅）	80g
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 スープに具材を順に入れ、煮る。
- ③ 火が通ったら調味し、トックを加えて完成！



甘辛だれの唐揚げ(主菜)

材料(1人分)

～唐揚げ～

鶏肉	50g	} ☆
酒	小さじ1/2	
にんにく・しょうが	0.3g ずつ	
上新粉	小さじ1/2	
でんぷん	小さじ2	
揚げ油	適量	

～たれ～

しょうゆ	小さじ1/2	} ★
酒	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
でんぷん	適量	

作り方

- ① 鶏肉を☆で漬けておく。
- ② ①に粉を付けて揚げる。
- ③ ★を加熱してたれを作る。
- ④ 唐揚げにたれをかけて完成！



ツナとわかめの和え物【副菜】

材料（4人分）

ツナ	60g
乾燥わかめ	0.3g
キャベツ	140g
きゅうり	40g

しょうゆ	小さじ2	} ☆
みりん	小さじ1	
水	小さじ2	

作り方

- ① わかめは水で戻しておく。
野菜は食べやすいように切っておく。
※給食では、野菜を下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱する。
- ③ ①に②を混ぜ合わせて完成！



ポテトたこ揚げ【その他】

材料（1人分…2個）

じゃがいも	60g
たこ	15g
ねぎ	10g
しょうが	1g
塩	ひとつまみ
片栗粉	3g
薄力粉	10g
※水	1g

丸くまとまれば水は不要です。

揚げ油 適量

中濃ソース 適量

あおのり 適量

作り方

- ① じゃがいもは蒸して潰す。
給食では、たこ・ねぎ・しょうがはみじん切りにしました。
- ② ☆を全て混ぜ合わせて丸め、揚げる。
- ③ ソースとあおのりをかけたら完成！



にんじんケーキ(デザート)

材料 (1 人分)

薄力粉	18g	}	☆
砂糖	8g		
ベーキングパウダー	0.6g		
にんじん	13g		
レモン汁	0.4g		
有塩バター	7g		
生クリーム	3g		
牛乳	3g		
たまご	10g		

作り方

- ① ☆の粉物をふるっておく。
にんじんはみじん切りにしておく
バターは温めて溶かしておく。
- ② 材料を全て混ぜる。
- ③ カップ等に生地を入れる。
- ④ オーブン 160℃で 15 分焼いて完成！
※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。



冬のクリーム煮【主菜・汁物】

材料（4人分）

炒め油	適量	
鶏肉	60g	☆
白ワイン（酒）	小さじ1	
玉ねぎ	160g	
にんじん	40g	
ガラスープ※	160g	
じゃがいも	160g	
かぶ	60g	
はくさい	100g	
マッシュルーム	30g	
牛乳	160g	
塩・こしょう	少々	
薄力粉	大さじ1	★
バター	大さじ1	

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。
鶏肉にワインを振っておく。
- ② 鶏肉を炒め、玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ガラスープ・残りの具材（芋・かぶ・白菜・マッシュルーム）を全て加えて煮込む。
- ④ 火が通ったら、牛乳を加えて調味する。①のルーをよくかき混ぜながら加え、とろみがついたら完成！



ナムル【副菜】

材料（4人分）

こまつな	40g
にんじん	20g
だいこん	120g
白ごま	適量

ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
にんにく（すりおろし）	0.5g



作り方

- ① 野菜は食べやすいように切っておく。
※ 給食では、野菜は下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①に②を混ぜ合わせて完成！



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
チャーシュー	50g
にんじん	20g
たけのこ	30g
ねぎ	40g
冷凍グリーンピース	適量
しょうゆ	小さじ 1
塩・こしょう	少々
ごま油	適量

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 ごはんと混ぜたら完成！



セサミトースト【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

白すりごま 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◎



こんにゃくサラダ【副菜】

材料（4人分）

サラダこんにゃく	60g
はくさい	60g
こまつな	40g
コーン	20g

玉ねぎ(すりおろす)	大さじ1
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	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。
(ア) 給食では、こんにゃくと野菜は下茹でしていただきます。
- 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！



明日葉蒸しパン【デザート】

材料（1人分）

薄力粉	20g	}	☆
砂糖	7g		
ベーキングパウダー	1.5g		
明日葉パウダー	0.2g		

↳給食では東京都産のものを使用しました！

有塩バター	1g
牛乳	20g

さつまいも（お好みで） 10g

作り方

- ① ☆の粉物をふるっておく。
バターは温めて溶かしておく。
- ② 材料を全て混ぜる。
- ③ カップ等に生地を入れる。
※さつまいもを入れる場合は、加熱しておき、生地の上に散らす。
- ④ オーブン 160℃で 15 分焼いて完成！
※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。



肉じゃが【主菜】

材料（4人分）

炒め油	適量
豚肉	140g
玉ねぎ	200g
にんじん	60g
糸こんにゃく	120g
じゃがいも	350g
グリーンピース	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

作り方

- ① 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グリーンピースを加え、味を調えたら完成！



チョコレートケーキ(デザート)

材料(1人分)

薄力粉	15g	☆
砂糖	8g	
ピュアココア	2g	
ベーキングパウダー	1g	
有塩バター	7g	
卵	10g	
牛乳	6g	
生クリーム	3g	
チップチョコレート	3g	

作り方

- ① ☆の粉物をふるっておく。
バターは温めて溶かしておく。
- ② 材料を全て混ぜる。
- ③ カップ等に入れて、オーブン 160℃で
15分焼いて完成！
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。



じゃがいも団子【副菜】

材料（1人分…2個）

～生地～

じゃがいも	40g
塩	9g
こしょう	1g
片栗粉（生地用）	2g

片栗粉（表面にまぶす用）	適量
揚げ油	適量

～ソース～

玉ねぎ	10g
にんにく	0.3g
ケチャップ	7g
しょうゆ	0.5g

作り方

- ① じゃがいもを加熱してつぶす。
- ② ①に塩・こしょう・片栗粉を混ぜて丸める。
- ③ ②の周りに片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ソースの玉ねぎとにんにくはすりおろしておく。調味料と一緒に加熱する。
- ⑤ ③に④をかけて完成！

