



# 日進市学校給食レシピ集



# 目次

## 《ごはん、丼、パン》

- 揚げパン
- カレーライス
- キムタクごはんの具
- スタミナ焼肉丼

## 《主菜》

- あじフライのレモンソースかけ
- マーボー豆腐
- 味噌おでん

## 《副菜》

- 枝豆サラダ
- キャベツときゅうりのじゃこあえ
- 干草あえ
- チンゲン菜のあえもの
- ツナのレモンサラダ
- 春雨のあえもの
- 福神漬サラダ
- もやしとチンゲン菜のごまだれ
- ゆかりあえ
- れんこんサラダ

## 《汁物》

- おじゃがもち汁
- ピリ辛豚汁
- かきたま汁
- とうがん汁

# 《ごはん、丼、パン》

## 揚げパン

材 料	4人分	作り方
ロールパン	4つ	1 ロールパンを170℃の油で1分半揚げる。
揚げ油	適量	2 グラニュー糖とシナモンを混ぜる。
グラニュー糖	12g	3 揚げたパンに、2をまぶす。
シナモン	少々	

## カレーライス

材 料	4人分	作り方
豚肉	120g	1 にんじんは1.5センチ角、たまねぎとじゃがいもは2センチの角切りにする。
塩	少々	2 豚肉を油とにんにくで炒め、塩、こしょうをふる。肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
こしょう	少々	3 水、洋風だし、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮込む。
にんじん	75g	4 トマトピューレ、チャツネ、カレールウを入れてよく煮込む。
たまねぎ	220g	5 仕上げにウスターソースを加える。
じゃがいも(男爵)	140g	
カレールウ(甘口)	40g	
にんにく(おろし)	1g	
トマトピューレ	20g	
ウスターソース	20g	
チャツネ	10g	
洋風だしの素	小さじ2	
水	320ml	



※市販のカレールウを使用する場合、チャツネ、洋風だしはなくても大丈夫です。

※水の量はカレールウによって加減してください。

## キムタクごはんの具

材 料	4人分	作り方
豚もも肉	80g	1 豚肉は細切りに、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。
白菜キムチ	80g	2 豚肉を炒め、色が変わったら、キムチを汁ごと加える。
つぼ漬け	30g	3 つぼ漬けも加えて、混ぜ合わせて炒める。
ねぎ	30g	4 最後に、ねぎとごま油を入れて仕上げる。
ごま油	小さじ1	

## スタミナ焼肉丼

材 料	4人分	作り方
豚もも肉	100g	1 豚肉と牛肉は細切りにする。にんじん・たまねぎ・ピーマンは千切りし、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。 2 フライパンに、おろしにんにくを入れて、肉を炒め、火が通ったら、こしょうと酒を入れて炒める。 3 にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に入れて炒める。 4 野菜に火が通ったら、砂糖、コチジャンを入れて炒める。 5 仕上げに、ねぎとごま油を入れる。
牛もも肉	60g	
こしょう	少々	
おろしにんにく	少々	
コチジャン	2g	
たまねぎ	120g	
にんじん	25g	
ピーマン	6g	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
ねぎ	20g	
ごま油	少々	



## 《主菜》

### あじフライのレモンソースかけ

材 料	4人分	作り方
あじフライ 60g 三温糖 しょうゆ レモン100%果汁 水	4つ 大さじ2と1/2 大さじ1 小さじ2 小さじ1	1 砂糖、しょうゆ、水を煮立てて、レモン果汁を加える。 2 あじフライに、1のソースをかける。

※他のフライにソースをかけても美味しくいただけます。

### マーボー豆腐

材 料	4人分	作り方
豚ひき肉 酒 塩 にんにく（おろし） しょうが 豆板醤 にんじん 木綿豆腐 ねぎ にら 片栗粉 ごま油 赤みそ さとう 鶏豚湯	120g 小さじ1 少々 1.2g 2g 1g 40g 400g 45g 20g 小さじ1/2 小さじ1/2弱 大さじ1強 大さじ1 12g	1 にんじんは千切り、しょうがはすりおろす、ねぎは5ミリの小口切り、にらは2センチ幅、豆腐はサイコロ角に切る。 2 豚ひき肉、しょうが、にんにく、豆板醤を一緒に炒める。 3 にんじんを入れる。水を加えて煮立てる。 4 にんじんがやわらかくなったらねぎ、にらを入れる。 5 溶いた赤みそ・調味料を加えて煮る。 6 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 7 豆腐は別鍋でゆでて、ざるにあける。 8 6にゆでた豆腐を加えて煮立てる。

### 味噌おでん

材 料	4人分	作り方
豚もも肉 ちくわ がんもどき はんぺん こんにゃく だいこん 昆布 さといも A 赤みそ A さとう A みりん だし汁	40g 40g 40g 60g 80g 160g 2g 60g 大さじ2 大さじ2強 小さじ2 適量	1 豚もも肉は、一口大に切り、炒める。 2 ちくわは3~4等分になるよう、手でちぎる。 3 こんにゃく、はんぺんは一口大、だいこんは1.5センチ幅のいちょう切りにする。さといもは皮をむき、4等分に切る。 4 昆布は水でもどしておく。 5 こんにゃく、だいこん、さといもは下茹でをする。 6 だし汁に材料を入れ、煮立てる。 7 Aを加え、さらに煮立てる。



## 《副菜》

### 枝豆サラダ

材 料	4人分	作り方
えだまめ	40g	1 えだまめは茹でて皮をむき、冷ます。
ベーコン	32g	2 ベーコンは炒める。
キャベツ	72g	3 キャベツは5ミリスライス、きゅうりは4ミリの輪切りに切り、茹でて冷ます。
きゅうり	40g	
A さとう	小さじ1強	4 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
A しょうゆ	小さじ1強	5 材料と4のドレッシングを混ぜる。
A 米酢	小さじ1強	
A サラダ油	小さじ1	
A こしょう	少々	
A 塩	少々	

※砕いたポテトチップスをかけると、ポテトチップスサラダになります。

### キャベツときゅうりのじゃこあえ

材 料	4人分	作り方
キャベツ	100g	1 キャベツは5ミリ幅に、きゅうりは4ミリ幅の小口切りし、茹でて冷ます。
きゅうり	80g	
乾燥ちりめんじゃこ	6g	2 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
A しょうゆ	小さじ1	3 茹でた野菜と2で作ったドレッシングを混ぜて、乾燥ちりめんじゃこを入れて仕上げる。
A 砂糖	小さじ1	
A 米酢	小さじ1強	
A サラダ油	小さじ1	

### 千草あえ

材 料	4人分	作り方
ほうれんそう	100g	1 ほうれんそうは3cm幅、油揚げは細切りにする。
もやし	60g	2 野菜を茹でて、冷ましておく。
油揚げ	6g	3 油揚げは油抜きをして、Aの調味料で煮る。 (焦げないように少し水を足す)
A しょうゆ	小さじ1弱	
A 三温糖	小さじ1/2強	4 調味料を煮立てて冷まし、ゆでた野菜と油揚げを和える。
本みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1弱	
しょうゆ	小さじ1強	
三温糖	小さじ1強	

### チンゲン菜のあえもの

材 料	4人分	作り方
にんじん	40g	1 にんじんは千切り、チンゲン菜は1センチ幅、もやしは4センチ幅に切り、 2 茹でて冷ます。 3 しょうゆとみりんを混ぜて火にかけて冷ます。 4 茹でた野菜と調味料を混ぜて仕上げる。
チンゲン菜	60g	
もやし	80g	
しょうゆ	小さじ1強	
みりん	小さじ1強	

### ツナのレモンサラダ

材 料	4人分	作り方
まぐろ油漬け	40g	1 まぐろ油漬けは、油を切っておく。 2 にんじんときゅうりは細千切り、キャベツは7ミリ幅のせん切りにする。野菜は茹でて冷ましておく。 3 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。 4 野菜と4のドレッシングを混ぜる。
にんじん	15g	
きゅうり	60g	
キャベツ	70g	
A レモン汁	小さじ1強	
A 砂糖	大さじ1	
A オリーブ油	小さじ1弱	
A 米酢	小さじ1/2	
A 塩	少々	

### 春雨のあえもの

材 料	4人分	作り方
コースハム	20g	1 ハムは短冊切りにする。春雨は5センチ幅に切って、茹でて冷ます。 2 きゅうりは、4ミリ幅の小口切りにし、さっと茹でて冷ます。 3 Aを混ぜ、でたれを作る。 4 ハム、きゅうり、春雨を3のたれと混ぜる。
春雨	16g	
きゅうり	60g	
A 塩	少々	
A しょうゆ	小さじ1	
A 砂糖	小さじ1	
A 米酢	小さじ1強	
A ごま油	小さじ1	

### ゆかりあえ

材 料	4人分	作り方
キャベツ	20g	1 キャベツは5ミリ幅の千切り、きゅうりは4ミリ幅の輪切りにし、茹でて冷ます。 2 茹でた野菜とゆかりを和える。
きゅうり	20g	
ゆかり	0.7g	

※白菜やもやしなど、野菜の種類を変えてもおいしくできます。

### 福神漬サラダ

材 料	4人分	作り方
キャベツ	80g	1 キャベツは6ミリ幅のスライス、きゅうりは4ミリ幅の小口切りにし、茹でて冷ます。 2 福神漬は、袋から出して汁気を切る。 3 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。 4 茹でた野菜と汁気を切った福神漬を3のドレッシングと混ぜる。
きゅうり	40g	
福神漬	50g	
A サラダ油	小さじ1	
A 米酢	小さじ1	
A 砂糖	小さじ2	
A 塩	少々	
A こしょう	少々	

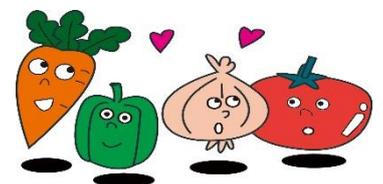
### もやしとチンゲン菜のごまだれ

材 料	4人分	作り方
ささみのほぐし身	40g	1 もやしは4センチ幅、チンゲン菜は1センチ幅に切って茹でて冷ます。 2 Aを混ぜておく。 3 茹でた野菜、ささみを2の調味料と混ぜて、すりごまを入れて仕上げる。
もやし	100g	
チンゲン菜	40g	
すりごま	3g	
A 練りごま	小さじ1強	
A しょうゆ	小さじ2	
A 砂糖	小さじ1	
A 米酢	小さじ1	

### れんこんサラダ

材 料	4人分	作り方
チキンハム	65g	1 ハムは短冊切りにする。れんこんは、3mm幅のいちょう切り、きゅうりと大根は、4ミリ幅のせん切りにし、茹でて冷ます。 2 Aを混ぜてたれを作る。 3 1と2の混ぜ合わせる。
れんこん	80g	
大根	50g	
きゅうり	50g	
A 青じそドレッシング	小さじ1	
A しょうゆ	小さじ1強	
A 砂糖	小さじ1強	
A 米酢	小さじ1	
A サラダ油	3g	

※ハムは、ロースハムでもおいしくできます。



## 《汁物》

### おじゃがもち汁

材 料	4人分	作り方
鶏肉	80g	1 はくさいは1センチ幅のスライス、にんじんは千切り、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。 2 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。 3 だし汁に材料をいれ煮立てる。 4 酒としょうゆで味を調える。
おじゃがもちボール	120g	
はくさい	80g	
油揚げ	12g	
にんじん	40g	
ねぎ	40g	
酒	小さじ1弱	
しょうゆ	大さじ1	
だし汁	適量	

### ピリ辛豚汁

材 料	4人分	作り方
豚肉	60g	1 豚肉は1.5センチ幅、こんにゃくは細切りにする。 2 にんじん、だいこんはいちょう切り、えのきは4センチ幅に切る。ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにする。 3 油揚げは短冊切りにする。 4 だし汁に豚肉を入れ、あくが出たらすくい、にんじん、だいこん、ごぼうを入れる。 5 野菜に火が通ったら、えのき、油揚げを入れる。みそ、豆板醬で味をととのえて、仕上げにねぎを入れる。
こんにゃく	32g	
にんじん	40g	
だいこん	80g	
えのきたけ	20g	
ねぎ	40g	
ごぼう	20g	
油揚げ	12g	
赤みそ	大さじ2強	
豆板醬	1g	
だし汁	適量	

### かきたま汁

材 料	4人分	作り方
とり肉	60g	1 とり肉は一口大、かまぼこ、にんじんはいちょう切り、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。 2 だし汁に材料を入れ、煮立てる。 3 酒としょうゆで味を調える。 4 でんぷんとろみをつける。 5 溶いたたまごを少しずつ回しながら入れる。
かまぼこ	60g	
にんじん	40g	
ねぎ	20g	
酒	小さじ1弱	
しょうゆ	大さじ1	
でんぷん	小さじ1	
鶏卵	2個	
だし汁	適量	

とうがん汁

材 料	4人分	作り方
とり肉	60g	1 とり肉は一口大、にんじんはいちょう切り、ねぎは5 ミリ幅の小口切り、とうがんは1センチ幅に切る。 2 干しいたけは水で戻し、5ミリ幅に切る。 3 木綿豆腐は1.5センチ角に切る。 4 だし汁に材料を入れ、煮立てる。 5 酒、しょうゆ、塩で味を調える。 6 でんぷんでとろみをつける。
にんじん	40g	
ねぎ	20g	
木綿豆腐	60g	
干しいたけ	2.4g	
とうがん	120g	
しょうゆ	大さじ1	
でんぷん	小さじ2	
だし汁	適量	
塩	少々	

給食の人気メニューのレシピ集を配布いたします。よろしければ、ご家庭でお試ください♪