



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
- ビビンバ

《主菜》

- あじフライのレモンソースかけ
- いかフライのレモンソースかけ
- 鶏肉のハーブ焼き
- 鶏肉のいちじくソースかけ
- 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
- 野菜とささみの梅風味サラダ

《汁物》

- おじゃがもち汁
- ピリ辛豚汁
- かきたま汁
- とうがん汁
- 呉汁
- 中華コーンスープ
- マミーすいとん

《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	100 g	<ol style="list-style-type: none"> 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	60 g	
こしょう	少々	
おろしにんにく	少々	
コチジャン	2 g	
たまねぎ	120 g	
にんじん	25 g	
ピーマン	6 g	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
ねぎ	20 g	
ごま油	少々	



ビビンバ

材 料	4人分	作り方
肉そぼろ		肉そぼろ
豚ひき肉	140 g	<ol style="list-style-type: none"> 1 にんにくはすりおろしておく。 2 豚ひき肉、鶏レバーをにんにくと炒め、余分な油は取り除く。 調味料を入れ汁気がなくなるまで炒める。
鶏レバーミンチ	6 g	
しょうゆ	8 g	
にんにく	1 g	
みりん	1.6 g	
酒	4 g	
砂糖	8 g	
炒り卵		
卵	2こ	
塩	0.4 g	
油	2 g	
ナムル		
ほうれん草	60 g	
もやし	140 g	<ol style="list-style-type: none"> 1 調味料を火にかけてたれを作り、あら熱をとっておく。 2 ほうれん草は1.5 cmくらい、もやしはざく切りにする。 3 ほうれん草、もやしを茹でて、水で冷ましておく。 4 野菜の水気をきって、たれを和える。
しょうゆ	4 g	
砂糖	3.2 g	
ごま油	0.8 g	

〈ビビンバのたれ〉

材 料	4人分			作り方
しょうが	1.6 g	ごま油	1.2 g	1 調味料を鍋に入れて、とろみがつくまで火にかける。（焦げないように注意）
みそ	13 g	コチュジャン	8 g	
みりん	1.6 g	水	25 g	
砂糖	2 g			

※ごはんを盛り、そぼろ、ナムルをのせ、上からたれをかける。お好みに混ぜて食べる。

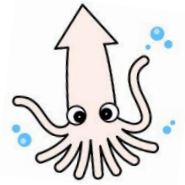
《主菜》

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。

いかフライのレモンソースかけ

材 料	4人分	作り方
いかフライ 揚げ油 さとう しょうゆ レモン果汁（100%） 水	4本 適量 7g 7g 4g 3.5g	1 さとう、しょうゆ、レモン果汁、水を煮立てて、タレを作る。 2 いかフライを油で揚げる。 3 揚げたてのいかフライに①のたれをかける。



鶏肉のハーブ焼き

材 料	4人分	作り方
鶏もも肉（70g） バジル（乾燥） パプリカ（粉） 黒こしょう 塩 白ワイン	4切れ 0.16g 0.16g 0.08g 1.2g 10g	1 全ての調味料を混ぜ合わせ調味液をつくる。 2 鶏肉を調味液に30分以上つけ込む。 3 フライパンにクッキングシートを敷き、鶏肉に並べてふたをして焼く。（または鉄板にアルミを敷いて鶏肉を並べ、オーブントースターで焼く）

鶏肉のいちじくソースかけ

材 料	4人分	作り方
若鶏もも肉 一口大 塩・こしょう いちじくピューレ しょうゆ さとう 米酢	4切れ 少々 30g 10g 6g 6g	1 いちじくピューレ、しょうゆ、さとう、米酢を混ぜ合わせて火にかけ、タレを作る。 2 鶏肉に塩コショウを少量まぶして、フライパンにクッキングシートを敷き、鶏肉に並べてふたをして焼く。（または鉄板にアルミを敷いて鶏肉を並べ、オーブントースターで焼く） 3 よく焼いた鶏肉に①のタレをかける。

マーボー豆腐

材 料	4人分	作り方
豚ひき肉	120g	<ol style="list-style-type: none"> 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。
酒	小さじ1	
塩	少々	
にんにく（おろし）	1.2g	
しょうが	2g	
豆板醤	1g	
にんじん	40g	
木綿豆腐	400g	
ねぎ	45g	
にら	20g	
片栗粉	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2 弱	
赤みそ	大さじ1 強	
さとう	大さじ1	
鶏豚湯	12g	

味噌おでん

材 料	4人分	作り方
豚もも肉	40g	<ol style="list-style-type: none"> 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。
ちくわ	40g	
がんもどき	40g	
はんぺん	60g	
こんにゃく	80g	
だいこん	160g	
昆布	2g	
さといも	60g	
A 赤みそ	大さじ2	
A さとう	大さじ2 強	
A みりん	小さじ2	
だし汁	適量	



《副菜》

枝豆サラダ

材 料	4人分	作り方
えだまめ	40 g	1 えだまめは茹でて皮をむき、冷ます。
ベーコン	32 g	2 ベーコンは炒める。
キャベツ	72 g	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	40 g	
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	100 g	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	80 g	
乾燥ちりめんじゃこ	6 g	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	100 g	1 ほうれんそうは3cm 幅、油揚げは細切りにする。
もやし	60 g	2 野菜を茹でて、冷ましておく。
油揚げ	6 g	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	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。
A 三温糖	小さじ1/2 強	
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	40 g	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	60 g	
もやし	80 g	
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	40 g	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	15 g	
きゅうり	60 g	
キャベツ	70 g	
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
ロースハム	20 g	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	16 g	
きゅうり	60 g	
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	20 g	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	20 g	
ゆかり	0.7 g	

※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

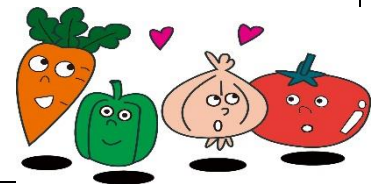
材 料	4人分	作り方
キャベツ	80 g	1 キャベツは6ミリ幅のスライス、きゅうりは4ミリ幅の小口切りにし、茹でて冷ます。 2 福神漬は、袋から出して汁気を切る。 3 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。 4 茹でて野菜と汁気を切った福神漬を3のドレッシングと混ぜる。
きゅうり	40 g	
福神漬	50 g	
A サラダ油	小さじ1	
A 米酢	小さじ1	
A 砂糖	小さじ2	
A 塩	少々	
A こしょう	少々	

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	40 g	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 茹でて野菜、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	100 g	
チンゲン菜	40 g	
すりごま	3 g	
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	65 g	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	80 g	
大根	50 g	
きゅうり	50 g	
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	3 g	



野菜とささみの梅風味サラダ

材 料	4人分	作り方
キャベツ	40 g	5 きゅうりは千切り、キャベツは5ミリ幅に切る。 2 しょうゆ、酢、砂糖、練り梅、いりごま、ごま油を混ぜて合わせて ドレッシングを作る。 3 ①の野菜をゆでて冷まし、ささみオイル漬けとドレッシングを加え て和える。
ささみオイル漬け	35 g	
きゅうり	100 g	
青じそ	2 g	
しょうゆ	4 g	
みりん	6 g	
練り梅 1	5 g	
いりごま(白)	2 g	
ごま油	2 g	

《汁物》

おじゃがもち汁

材 料	4人分	作り方
鶏肉	80 g	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	120 g	
はくさい	80 g	
油揚げ	12 g	
にんじん	40 g	
ねぎ	40 g	
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	60 g	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	32 g	
にんじん	40 g	
だいこん	80 g	
えのきたけ	20 g	
ねぎ	40 g	
ごぼう	20 g	
油揚げ	12 g	
赤みそ	大さじ2 強	
豆板醬	1 g	
だし汁	適量	

かきたま汁

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

呉汁

材 料	4人分	作り方
鶏肉	60 g	1 鶏肉は一口大に切る。だいこんはいちょう切り、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。
蒸し大豆	50 g	2 さといもは皮をむき、一口大に切る。こんにゃくは細切りにする。油揚げは短冊切りにする。
だいこん	60 g	3 蒸し大豆は、ミキサー等でひきわり程度に砕く。
ねぎ	30 g	4 だし汁に鶏肉を入れ、あくが出たらすくい、だいこん、さといも、こんにゃくを入れる。
さといも	小1個	5 野菜に火が通ったら、油揚げ、蒸し大豆を入れる。みそで味をととのえて、仕上げにねぎを入れる。
こんにゃく	20 g	
油揚げ	1枚	
白みそ	大さじ2強	
だし汁	適量	

中華コーンスープ

材 料	4人分	作り方
鶏もも肉（皮付き）	60 g	1 たまねぎはくし型切り、たけのこはせん切り、ねぎは5mm幅の小口切り、豆腐は1cmカット、鶏肉は小口切りにする。
卵	60 g	2 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ・たけのこを入れてさらに炒める。
たまねぎ	80 g	3 鍋の具材がつかう程度の水を加えて煮る。
たけのこ水煮	40 g	4 鶏ガラスープの素、鶏豚湯、ホールコーンを入れて煮る。
木綿豆腐	60 g	5 豆腐、クリームコーンを加えてさらに煮る。
ホールコーン	20 g	6 沸騰したら、しょうゆ、塩・こしょうで味付けをする。
クリームコーン	120 g	7 ねぎ、でんぷんを加えて一煮立ちしたら、溶き卵を流し入れて沸騰したら大きくかき混ぜる。
でんぷん	2 g	
しょうゆ	12 g	
鶏ガラスープの素	16 g	
鶏豚湯	4 g	
塩・こしょう	少々	
ねぎ	20 g	



マミーすいとん

材 料	4人分	作り方
とり肉	60g	1 鶏肉は一口大、ごぼうは2ミリ幅の斜め薄切り、にんじんは4ミリ幅のいちょう切り、ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。
すいとん	80g	
ごぼう	48g	
にんじん	40g	
干しいたけ	4.8g	2 干しいたけは水で戻し、5ミリ幅に切る。
ねぎ	32g	3 だし汁に鶏肉を入れ、あくが出たらすくい、ごぼう、にんじん、しいたけ、すいとんを入れる。
しょうゆ	大さじ1	4 野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりんで味をととのえて、仕上げにねぎを入れる。
みりん	小さじ1	
だし汁	適量	

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、ご家庭でお試してください♪