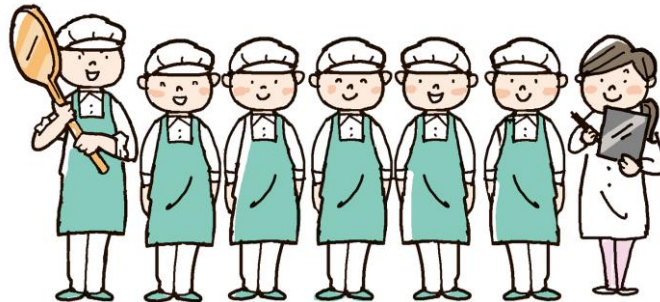


# 昨年5月の給食レシピ 大公開！！

休校が続いていますが、児童の皆さんは元気に過ごしているでしょうか？  
前回の投稿後に「レシピ見ました！」「お家で〇〇作ってもらったよ」などのお声かけをいただきとても嬉しく思っているところです。

今回は昨年5月の給食レシピを紹介します。一緒に料理にチャレンジしてみるのもいいですね！

※ 給食では食材は「全て加熱」する決まりがあります。そのため普段野菜が苦手…という児童も給食の野菜は食べられる！ということもあります。  
ぜひご家庭でもお試し下さい。（水冷後、よく水気を切るのがポイントです）



水戸市立見川小学校 栄養教諭 柏

献立名
パプリンパン 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>パプリンパン</b>				<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">           水戸市小吹町でとれたパプリカをコンポートにして、パンに練り込まれています。水戸市の学校給食でしか食べられないパンです！         </div>
<b>牛乳</b>				
<b>トマトシチュー</b>				
豚ももこま肉	30	150		1 サラダ油で材料を炒め、水を加え煮る。 2 調味料を加える。 3 トマトを入れ、水で溶いた米粉を加える。 4 とろみがつくまで弱火で煮込む。
にんにく	0.6	3	みじん切り	
じゃがいも	50	250	いちょう	
たまねぎ	50	250	薄切り	
ブロッコリー	10	50	小房に分ける	
トマト	20	100	湯むきをし、角切りにする	
サラダ油	2	10		
米粉	4	20		
トマトケチャップ	6	30		
赤ワイン	0.5	3		
デミグラスソース	15	70		
ウスターソース	1	5		
コンソメ	0.5	3		
塩	0.3	2		
こしょう	0.03	0.1		
ロリエ	0.1	0.5	リーフの場合は煮込むときに入れる	
<b>フレンチサラダ</b>				1 野菜はそれぞれ茹で、冷ます。 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくる。 3 野菜、コーンをドレッシングで和える。
キャベツ	25	120	2cm短冊切り	
こまつな	20	100	2cm幅に切る	
にんじん	5	25	千切り	
ホールコーン	8	40		
サラダ油	1.5	8		
A { 酢	1.5	8		
塩	0.2	1		
こしょう	0.02	0.1		

献立名
麦ごはん 牛乳 なっとう
じゃがいものそぼろ煮 しょうがあえ



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>麦ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>なっとう</b>				
<b>じゃがいものそぼろ煮</b>				
豚ひき肉	20	100		
じゃがいも	80	400	一口大	1. 油で豚肉と野菜, しらたきを炒める。
にんじん	15	70	いちょう切り	2. 水を加えて煮る。
たまねぎ	40	200	薄切り	3. Aを入れて調味する。
しらたき	20	100	食べやすい長さに切る	4. 水溶き片栗粉を加えて, とろみをつけて仕上げる。
サラダ油	1	5		
水	9	60		
A { 砂糖	2.5	12		
しょうゆ	4.5	20		
酒	1.0	5		
片栗粉	0.6	3		
<b>もやししょうがあえ</b>				
もやし	35	170		1. 野菜をそれぞれ茹で, 冷ます。
ほうれんそう	20	100	2cm幅	2. 野菜, わかめ, しょうが, しょう油を和える
カットわかめ(乾燥)	0.3	2	戻す	
根しょうが	0.7	3	すりおろす	
しょうゆ	2.5	13		

献立名
ごはん 牛乳 ビーフカレー
寒天入りヘルシーサラダ



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>ビーフカレー</b>				
牛肉こま肉	30	150		1 油でにんにく、生姜炒め、牛肉入れ、赤ワインを振りいれる。 2 玉ねぎ、にんじんを炒める 3 水を加えて煮る 4 カレールーを加え、仕上げる
じゃがいも	60	300	いちょう切り	
たまねぎ	40	200	薄切り	
にんじん	15	70	いちょう切り	
にんにく	0.5	2.5	みじん切り	
根しょうが	0.5	2.5	みじん切り	
サラダ油	1	5		
水	70	400		
赤ワイン	1	5		
カレールー	14	70	給食では2種類のルーをブレンドします！	
<b>寒天入りヘルシーサラダ</b>				
こんにゃく寒天	0.3	2	糸寒天でも◎	1 野菜をゆでて冷却する 2 寒天をゆでて冷却する (ゆですぎないように注意する) 3 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 4 野菜、寒天、ごま、ツナをドレッシングであえる。
ツナ(水煮)	6	30		
キャベツ	20	100	1 cm幅	
きゅうり	8	40	輪切り	
にんじん	5	25	せん切り	
こまつな	15	80	2 cm長さ	
サラダ油	1.5	8		
酢	2	10		
塩	0.1	1		
こしょう	0.02	0.1		
しょうゆ	2	10		
砂糖	0.3	1.5		
白いりごま	0.8	4	乾煎りすると風味が増します	

献立名
ごはん 牛乳 中華丼(具) バンサンス

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>中華丼(具)</b>				
むきエビ	15	80	冷凍シーフードミックスなどでも◎	1 サラダ油でしょうがを炒め、香りを出す。 2 豚肉、野菜を炒める。 3 エビ・いかを加える。 4 なたを加え、Aの調味料を入れる。 5 水溶きでん粉を加えとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
イカ	20	100		
キャベツ	40	200	2cm短冊切り	
豚もも小間肉	20	100		
うすら卵水煮	20	100		
たまねぎ	20	100	薄切り	
にんじん	12	60	短冊切り	
たけのこ水煮	10	50	短冊切り	
きくらげ	0.5	3	戻す	
なた	5	30	スライス	
根しょうが	0.5	3	みじん切り	
サラダ油	1	5		
A-砂糖	0.8	4		
A-しょうゆ	2.5	13		
A-酒	2	10		
A-こしょう	0.02	0.1		
A-中華だし	1	5		
A-片栗粉	1	5		
A-水	15	80		
A-ごま油	1	5		
<b>バンサンスー</b>				
もやし	20	100		1 野菜、春雨をそれぞれゆでて冷却する 2 Bを混ぜ合わせ、調味料を作る。 3 野菜、春雨を調味料で和える。
きゅうり	10	50	縦半分に切り、斜め薄切り	
こまつな	20	100	2cm長さ	
にんじん	5	25	せん切り	
はるさめ	4	20		
B-しょうゆ	3	15		
B-砂糖	0.2	1		
B-ごま油	0.2	1		
B-酢	2	10		
B-からし粉	0.1	0.5	溶いておく、練りからしでも◎	

ごはんのせて中華丼にして食べるとごはんをしっかりたべることができます。



献立名
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ のり酢あえ きのこの味噌汁



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>和風ハンバーグ</b>				
とうふハンバーグ	60	4個		1 ハンバーグを焼く
A {	しょうゆ	2.5	13	2 Aを煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
	砂糖	1.5	8	3 ハンバーグにたれをかける。
	みりん	0.8	4	
	水	15	80	
	片栗粉	0.4	2	
<b>のり酢あえ</b>				
こまつな	25	120	2cm長さ	1 野菜をゆでて冷却する
にんじん	5	30	せん切り	2 野菜をのりと酢醤油であえる
もやし	25	120		
焼のり	0.5	2.5	細かくちぎる	
しょうゆ	2.5	13		
酢	1.3	6.5		
<b>きのこの味噌汁</b>				
なめこ	8	40		1 かつお節でだしをとる
ぶなしめじ	10	50		2 ごま油できのこを炒める。
えのきたけ	5	30	石づきをとり食べやすい長さに切る	3 だし汁を加え残りの材料を加えて煮る。
ごま油	0.8	4		4 みそを加えて仕上げる
長ねぎ	10	50	小口切り	
だいこん	20	100	いちょう切り	
にんじん	10	50	いちょう切り	
生揚げ	20	100	2.6丁 色紙切り	
白みそ	8	40		
だし かつおだしパック	2	10		
汁 水	100	550		

献立名
キャベツとツナの Pasta 牛乳
ブロッコリーとチーズのサラダ 抹茶蒸しパン

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>キャベツとツナの Pasta</b>				
スパゲティ	50	250		1 サラダ油でベーコン、野菜、ツナを炒め、Aを加え調味する 2 スパゲティを固めにゆでる 3 出来上がった具にスパゲティを混ぜ合わせる
ツナ(油漬)	20	100		
ベーコン	8	40	千切り	
キャベツ	40	200	1cm幅	
にんじん	20	100	せん切り	
たまねぎ	30	150	薄切り	
こまつな	15	80	2cmの長さに切る	
にんにく	0.3	1.5	みじん切り	
サラダ油	2.0	10		
A { 塩	0.8	4		
ブラックペッパー	0.08	0.4		
コンソメ	0.8	4		
<b>牛乳</b>				
<b>ブロッコリーとチーズのサラダ</b>				
ブロッコリー	40	200	小房に切り分ける	1 野菜をゆでて冷却する 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 3 野菜、チーズをドレッシングで和える
ホールコーン	10	50	4缶	
プロセスチーズ	5	25	4mm角切り	
サラダ油	1.5	8		
酢	1.3	7		
塩	0.3	1.5		
こしょう	0.03	0.2		
<b>抹茶蒸しパン</b>				
蒸しパンミックス粉	25	130		1 蒸しパンミックスに抹茶を混ぜ合わせる 2 豆乳を少しづつ加えて混ぜる 3 カップに入れ、小豆をのせて蒸す
抹茶	0.3	2		
豆乳	18	90		
あずき豆(ドライパック)	1.5	8	チョコやレーズンなどでも◎	



献立名
たけのごはん 牛乳 あじフライ わさびあえ

炊きこまず、具と炊きあ  
がったごはんを混ぜ合わせ  
て作ります。

料理・食品・材料名	分量		下 処 理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>たけのごはん</b>				
炊きあがったごはん	70	350		1 サラダ油で材料を炒め、Aを加えて調味する。
油揚げ	6	30	短冊切り	2 ごはんに1を混ぜる。
鶏ももこま肉	20	100		3 下茹でしたさやえんどうを散らす。
にんじん	10	50	いちょう切り	
たけのご水煮	20	100	いちょう切り	
さやえんどう	2	10	すじを取り、ななめ切り	
サラダ油	1	5		
A {	しょうゆ	4.5	23	
	砂糖	2	10	
	酒	2	10	
	水	12	60	
<b>牛乳</b>				
<b>あじフライ</b>				
アジフライ	50	4個		1 油で揚げる
揚げ油	適量	適量		
<b>わさびあえ</b>				
もやし	20	100		1. 野菜は茹でて、冷却する。
キャベツ	15	80	千切り	2. 粉わさびをしょうゆで溶かす。
こまつな	20	100	2cm幅に切る	3. 野菜、ごまをわさび醤油で和える。
白いりごま	1	5	乾煎り	
粉わさび	0.1	0.5	練りわさびでも◎	
しょうゆ	2	10		





献立名
ごはん 牛乳 いわしの梅煮
切干大根のごまあえ 茎わかめのかきたま汁

料理・食品・材料名	分量		下 処 理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>いわしの梅煮</b>				
<b>切干大根のごまあえ</b>				
切干大根	5	25	戻して食べやすい長さに切る	1 野菜を茹で、冷却する。 2 Aを混ぜ合わせ、調味料を作る。 3 野菜を調味料で和える。
こまつな	10	50	3cm長さに切る	
キャベツ	20	100	3cm幅に切る	
にんじん	5	25	せん切り	
しょうゆ	3	15		
A { 砂糖	2	10		
白すりごま	3	15	乾煎りをすると風味がよくなります	
<b>茎わかめのかきたま汁</b>				
くきわかめ	8	40		1 だしをとる 2 だし汁で材料を煮込み、Bを加え調味する。 3 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、溶き卵を加える
長ねぎ	10	50	小口切り	
チンゲンサイ	10	50	2cm幅に切る	
にんじん	10	50	せん切り	
えのきたけ	5	25	3等分の長さに切る	
干し椎茸	1	5	戻す	
しょうゆ	5	25		
B { 塩	0.2	1		
片栗粉	1	5	少量の水で溶いておく	
鶏卵	20	100	割卵	
だし 国産かつおだしパック	2	10		
汁 水	120	650		

献立名
みとちゃん米パン 牛乳 ししゃもフライ
小松菜サラダ 豆とパスタのスープ

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>みとちゃん米パン</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>ししゃもフライ</b>				
ししゃもフライ	20	4個		1 油で揚げる
揚げ油	適量	適量		
<b>小松菜サラダ</b>				
こまつな	25	125	2cm幅	1 野菜をそれぞれ茹でて冷却する 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 3 野菜, ごまをドレッシングで和える。
キャベツ	30	150	2cm幅	
にんじん	5	25	せん切り	
白いりごま	1	5	乾煎り	
A { サラダ油	2	10		
酢	2	10		
塩	0.3	1.5		
こしょう	0.02	0.1		
<b>豆とパスタのスープ</b>				
豚もも小間肉	12	60		1 材料を煮る。 2 Bを加え, 調味する。 3 下茹でしたチンゲン菜を加える。
シェルマカロニ	6	30		
白いんげん豆(水煮)	10	50		
にんじん	10	50	いちょう切り	
たまねぎ	15	80	薄切り	
じゃがいも	25	130	いちょう切り	
チンゲンサイ	20	100	2cm幅に切る 下ゆで	
セロリー	2	10	薄切り	
ホールコーン	8	40		
B { コンソメ	1	5		
塩	0.6	3		
こしょう	0.02	0.1		
水	100	550		

献立名
ごはん 牛乳 プルコギ
海藻とこんにゃくのサラダ



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>プルコギ</b>				
豚ももこま肉（焼肉用）	50	250		
にんじん	15	75	せん切り	1 ごま油で、にんにく・長ねぎを炒める。
長ねぎ	10	50	小口切り	2 豚肉・にんじん・玉ねぎ・しめじ・もやしを炒める。
たまねぎ	50	250	薄切り	3 Aを加えて調味し、すりごまを加える。
ぶなしめじ	10	50	ほぐす	4 水溶き片栗粉でとろみをつける。
もやし	30	150		
にら	6	30	2cm長さに切る	
にんにく	0.3	1.5	みじん切り	
ごま油	2	10		
A {	しょうゆ	6	30	
	砂糖	1	5	
	みりん	3	15	
	コチュジャン	1	5	
	白すりごま	1	5	
片栗粉	1	5	少量の水で溶く	
<b>海藻とこんにゃくのサラダ</b>				
きゅうり	8	40	輪切り	1 材料をそれぞれゆでて冷ます。
こまつな	10	50	3cm幅に切る	2 Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
キャベツ	20	100	2cm幅に切る	3 材料をドレッシングで和える。
サラダこんにゃく	15	75		
海藻サラダ	1	5		
B {	砂糖	0.1	0.5	
	しょうゆ	2	10	
	酢	1.8	9	
	サラダ油	1	5	

献立名
黒パン 牛乳 花豆コロッケ
豆乳チャウダー かぶとハムのサラダ



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>黒パン</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>花豆コロッケ</b>				
白花豆コロッケ	40	4個		1 油で揚げる
揚げ油	適量	適量		
<b>かぶとハムのサラダ</b>				
かぶ(葉付き)	30	150	根 ちょう切り,葉 2cm幅に切る	1 野菜をゆでて冷却する
こまつな	15	80	2cm幅に切る	2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
ハム	8	40	色紙切り	3 野菜, ハムをドレッシングで和える。
きゅうり	10	50	輪切り	
A { オリーブ油	2	10		
酢	1.3	7		
塩	0.3	1.5		
砂糖	0.1	0.5		
こしょう	0.01	0.05		
<b>豆乳チャウダー</b>				
鶏ももこま肉	20	100		1 サラダ油で鶏肉, 野菜を炒める。
じゃがいも	35	180	ちょう切り	2 水を加えて煮る。
たまねぎ	40	200	薄切り	3 Bを加え調味する。
にんじん	12	60	ちょう切り	4 米粉を豆乳で溶いて加える。(沸騰しすぎないように注意)
サラダ油	1	5		5 パセリを加えて仕上げる。
水	70	400		
B { コンソメ	0.8	4		
塩	0.3	1.5		
こしょう	0.02	0.1		
豆乳	30	150		
米粉	4	20		
パセリ	0.6	3	みじん切り	

献立名
ごはん 手作りふりかけ 牛乳 五色あえ 豚肉のみそ煮



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>手作りふりかけ</b>				
ちりめんじゃこ	2	10		1 材料をそれぞれから炒りする。 2 Aの調味料を合わせ、軽く煮つめる。 3 1と2を合わせる。
白いりごま	2	10		
かつお細花	2	10		
しょうゆ	2	10		
みりん	2	10		
A 砂糖	1	5		
<b>牛乳</b>				
<b>豚肉のみそ煮</b>				
豚ももこま肉	30	150		1 材料をサラダ油でいためる。 2 水とBの調味料を加え、煮る。
根しょうが	0.3	1.5	みじん切り	
じゃがいも	50	250	一口サイズに切る	
にんじん	10	50	いちよう切り	
洗いごぼう	20	100	斜め薄切り	
長ねぎ	20	100	斜め薄切り	
こんにゃく	30	150	角切り	
サラダ油	1	5		
水	8	40		
酒	2	10		
砂糖	2	10		
B みりん	1.5	8		
赤みそ	4	20		
<b>五色あえ</b>				
ほうれんそう	12	60	2cm幅に切る	1 野菜をそれぞれゆでて冷ます 2 錦糸たまごを作る。 3 Cを混ぜ合わせて調味料を作る。 4 材料と調味料を和える。
キャベツ	20	100	2cm幅に切る	
にんじん	7	35	せん切り	
もやし	20	100		
錦糸卵	8	40	※給食では黄色かまぼこを使います。	
しょうゆ	1.8	9		
ごま油	0.7	3.5		
C 砂糖	0.4	2		
塩	0.1	0.5		

献立名
ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 肉と野菜の炒めもの キャベツの



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>さばの更紗揚げ</b>				
さば更紗揚げ	40	4個	更紗揚げとはしょう油 やカレー粉で下味をつ けて揚げたものです。	1 油で揚げる
揚げ油	適量	適量		
<b>肉と野菜の炒めもの(我が家)</b>				
れんこん	10	50	いちょう切り	1 サラダ油でしょうが、豚肉、野菜を炒める 2 Aを加えて調味する。 3 ごま、ごま油を加える。
にんじん	10	50	せん切り	
つきこんにゃく	20	100		
豚もも千切肉	15	75		
ピーマン	7	35	せん切り	
根しょうが	0.3	1.5	みじん切り	
サラダ油	1	5		
A {	三温糖	1.5	7.5	
	しょうゆ	2	10	
	みりん	0.5	2.5	
黒すりごま	0.7	3.5	乾煎り	
ごま油	0.3	1		
<b>キャベツのみそ汁</b>				
キャベツ	30	150	1cm幅に切る	1 だしをとる。 2 だし汁で材料を煮る。 3 わかめ、みそを加え調味する。
にんじん	8	40	いちょう切り	
えのきたけ	6	30	3等分の長さにする	
長ねぎ	10	50	小口切り	
油揚げ	3	15	油抜き 短冊切り	
カットわかめ(乾燥)	0.5	2.5		
白みそ	8	40		
だし	かつおだしパック	2	10	
汁	水	140	700	

献立名
ロールパン 牛乳 ソーセージソテー えだ豆サラダ ジャがいものスープ煮



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ロールパン</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>ソーセージソテー</b>				
フランクフルトソーセージ	40	4本		1 ソーセージを焼く。
たまねぎ	12	60	薄切り	2 サラダ油でたまねぎを炒め、Aを加えて調味し、ソースを作る。
サラダ油	1	5		3 ソーセージにソースをかける。
A { ダイストマト缶	10	50		
中濃ソース	1	5		
赤ワイン	1	5		
<b>えだ豆サラダ</b>				
キャベツ	30	150	2cm幅に切る	1 材料はそれぞれゆで冷ます。
きゅうり	10	50	輪切り	2 Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
黄パプリカ	7	35	せん切り	3 野菜をドレッシングで和える。
赤パプリカ	6	30	せん切り	
冷凍むき枝豆	10	50		
B { 穀物酢	2.2	10		
サラダ油	1.5	7.5		
塩	0.4	2		
こしょう	0.02	0.1		
<b>じゃがいものスープ煮</b>				
じゃがいも	50	250	一口大	1 サラダ油で材料を炒める。
にんじん	10	50	厚めのいちよう切り	2 水を加えて煮る。
たまねぎ	20	100	薄切り	3 Cを加え調味する。
こまつな	10	50	3cm幅	4 うずらの卵を加えて仕上げる。
エリンギ	7	35	半月切り	
うずら卵水煮	20	100		
サラダ油	1.0	5		
C { 塩	0.3	1.5		
こしょう	0.03	0.1		
コンソメ	0.8	4		
水	80	450		

献立名
ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ メロン



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>豚キムチ炒め</b>				
豚もも小間肉	45	230		1 ごま油で豚肉とにんにくを炒める 2 たまねぎ, キャベツを加えて炒める 3 キムチ, にらを加える 4 Aの調味料を加えて仕上げる
キムチ	12	60		
キャベツ	40	200	2cm幅	
たまねぎ	50	250	薄切り	
にら	10	50	2cm幅	
にんにく	0.8	5	みじん切り	
ごま油	1	5		
酒	1.5	8		
砂糖	0.9	4.5		
A { しょうゆ	2.3	12		
赤みそ	0.4	2		
<b>わかめスープ</b>				
カットわかめ (乾燥)	1	5		1 ベーコンを乾煎りし, 水を加えて野菜を煮る 2 Bを加えて調味する 3 わかめ, 小松菜を加える
ベーコン	8	40	短冊切り	
にんじん	10	50	いちょう切り	
長ねぎ	10	50	薄切り	
ぶなしめじ	6	30	ほぐす	
こまつな	10	50	2cm幅	
木綿豆腐	20	100	角切り	
中華だし	0.8	4		
B { しょうゆ	3	15		
塩	0.3	1		
こしょう	0.03	0.1		
水	125	700		
<b>メロン</b>				



献立名
ピザトースト 牛乳 カラフルソテー
チキンともやしのコンソメスープ



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ピザトースト</b>				
食パン	50	4枚	4～5枚切り	1 サラダ油で玉ねぎ・ベーコン・コーンを炒める。
ダイストマト缶	15	80		2 マッシュルーム・ピーマンを加え
トマトペースト	5	25		トマトペースト・ダイストマトを加え調味する。
ベーコン	8	40	千切り	3 食パンに2をのせる。
ホールコーン	6	30		4 チーズをのせ、トースターで焼く
ピーマン	5	25	せん切り	
たまねぎ	20	100	薄切り	
マッシュルーム	3	15		
サラダ油	1	5		
ピザ用チーズ	15	80		
<b>牛乳</b>				
<b>カラフルソテー</b>				
キャベツ	20		2cm幅の短冊切り	1 ブロccoliは蒸すまたは下茹でする。
ブロッコリー	25		小房に分ける	2 油でにんじん、キャベツ、ブロッコリー
にんじん	8		せん切り	を炒め、塩こしょうで調味する。
塩	0			
こしょう	0			
オリーブ油	1			
<b>チキンともやしのコンソメスープ</b>				
マカロニ	3			1 鶏肉と野菜を順々に加え、炒める。
鶏ももこま肉	15			2 水を入れ、マカロニを加える
にんじん	10		せん切り	3 Aの調味料を入れ、仕上げる。
たまねぎ	30		薄切り	
もやし	20			
セロリー	3		薄切り	
こまつな	8		2cm幅	
塩	1			
こしょう	0			
A ー コンソメ	1			
ー サラダ油	1			
水	120			

献立名
ごはん 牛乳 回鍋肉 えびボールのスープ

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>回鍋肉</b>				
豚もも小間肉	40	200		1 サラダ油で、にんにく・豆板醤を炒め香りを出す。 2 豚肉・野菜を加え炒める。 3 合わせておいたAの調味料を加える。 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。
にんじん	10	50	いちょう切り	
キャベツ	40	200	2cm幅に切る	
たまねぎ	30	150	長さ半分のくし形切り	
たけのこ水煮	20	100	短冊切り	
ピーマン	10	50	1.5cm角の色紙切り	
赤パプリカ	8	40	1.5cm角の色紙切り	
ぶなしめじ	5	25		
きくらげ	0.5	2.5	戻す	
豆板醤	0.2	1		
にんにく	0.3	1.5	みじん切り	
サラダ油	1	5		
A { 赤みそ	3	15		
しょうゆ	2	10		
砂糖	2	10		
みりん	1	5		
酒	2	10		
甜麺醤	4	20		
でん粉	1	5	少量の水で溶く	
<b>えびボールのスープ</b>				
えびボール	30	150		1 えびボール, にんじん, もやし, 椎茸を煮る。 2 Bを加え, 調味する。 3 マロニーを加える。 4 仕上げにほうれん草を加える。
もやし	30	150		
にんじん	8	40	いちょう切り	
干し椎茸	1	5	戻す	
ほうれんそう	12	60	3cm幅に切る	
マロニー (春雨でも◎)	4	20		
スープストック	1	5		
B { しょうゆ	1	5		
こしょう	0.02	0.1		
水	120	650		



献立名
ごはん 牛乳 とりの照り焼き 大豆の磯煮 かぶのみそ汁



料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>ごはん</b>				
<b>牛乳</b>				
<b>とりの照り焼き</b>				
鶏もも切身皮なし	60	300		1 とり肉に下味をつける。
しょうゆ	2	10		2 鉄板に並べて焼く。
みりん	3	15		
酒	1	5		
<b>大豆の磯煮</b>				
芽ひじき(乾燥)	2	10	戻す	1 材料を炒める。
にんじん	10	50	せん切り	2 Aを加えて調味して煮る。
蒸し大豆	10	50		3 仕上げにさやえんどうを加える。
つきこんにゃく	10	50		
さつま揚げ	10	50	短冊切り	
さやえんどう	2	10	スジをとって斜め切り 下ゆで	
砂糖	2	10		
しょうゆ	3	15		
酒	1	5		
サラダ油	1	5		
水	10	50		
<b>かぶのみそ汁</b>				
かぶ	35	180	根：いちょう切り 葉：2cm幅	1 だしをとる
にんじん	10	50	いちょう切り	2 野菜、しめじをだし汁で煮る
長ねぎ	15	80	小口切り	3 油揚げを加える
油揚げ	4	20	短冊切り	4 みそを加え、仕上げる。
ぶなしめじ	8	40		
白みそ	8	40		
だし かつおだしパック	2	10		
汁 水	120	650		

かぶの葉は緑黄色野菜で栄養素が豊富です！  
捨てずに活用してみましょう。

献立名
タンタン焼きそば 牛乳 おかかポテト ヨーグルト

料理・食品・材料名	分量		下処理	作り方・調理方法
	1人分 (g)	約4人分 (g)		
<b>タンタン焼きそば</b>				
蒸し中華めん	75	380		1 サラダ油で豚肉、野菜を炒め具を作る。 2 中華めんをほぐし入れ、炒める。 3 Aを加え調味し、仕上げる。
豚ももひき肉	30	150		
たまねぎ	25	130	薄切り	
こまつな	12	60	2cm幅	
キャベツ	30	150	2cm幅	
にんじん	10	50	せん切り	
もやし	20	100		
干し椎茸	0.8	4	もどす	
にんにく	1	5	みじん切り	
根しょうが	1	5	みじん切り	
サラダ油	1	5		
豆板醤	0.4	2.5		
オイスターソース	2	10		
しょうゆ	3	15		
赤みそ	4	20		
砂糖	0.6	3		
<b>牛乳</b>				
<b>おかかポテト</b>				
じゃがいも	80	400	ひと口大	1 じゃがいもに小麦粉をまぶし揚げる。 2 塩・青のり・煎り粉節をふる。
小麦粉	8	40		
揚げ油	6	30		
塩	0.1	0.5		
青のり粉	0.03	0.1		
かつお節粉	2	10	細かいかつお節でもOKです！	
<b>ヨーグルト</b>				

