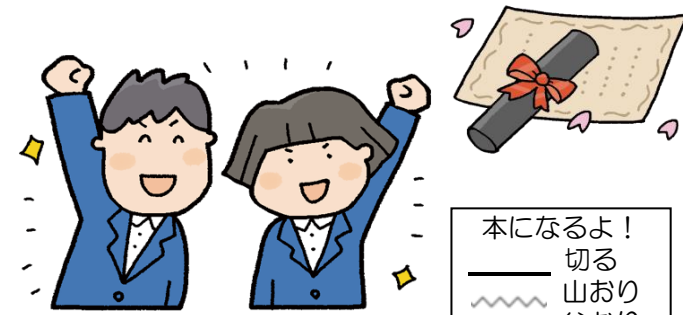


☆ 祝ご卒業 ☆

給食レシピ集



ご卒業おめでとうございます。

城山台学校給食センターは、みなさんの体と心の栄養になるように献立をたててきました。

卒業のお祝いに、リクエストで人気のあった献立や、おすすめ
の給食献立レシピを贈ります。卒業してから、給食を懐かし
く思い出す時があれば、ぜひ作ってみて下さいね。

みなさんのこれからのご活躍をお祈りしています。

城山台学校給食センター

鶏と昆布のごはん

①材料を切る。コーン以外は全てみじん切りにする。
②フライパンにごま油を熱してにんにく、鶏ひき肉を加えて炒め
③コーン以外の野菜を加えて炒め、火が通ったらAを加えて炒め
合わせる。コーンを加えてできあがり！

材料 (4人分)	
ごはん	4人分
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	2/3個
水菜だけのこ	50g
ピーマン	1個
パプリカ	25g
コーン	30g

A

にんにく：少々

オースターソース：大さじ1

酒：小さじ2

コンソメ：1g

豆板醤：少々

しょうゆ：大さじ1

さとう：小さじ2強

ごま油：小さじ2

主食+主菜

がパオライス

その他 さつまいものあまからめ

材料 (4人分)	
さつまいも	200g

A

さとう：大さじ1と1/2

しょうゆ：小さじ1/2

水：小さじ2

黒ごま：少々

あけ油：適量

①さつまいもをななめ輪切り（給食では1cm くらい）にし、160℃
ほどに熱した油で揚げる。
②なべに調味料Aを入れて沸かし、とろみがついたら黒ごまを入れる。
（電子レンジでもOKです！）
③揚げたさつまいもに②のたれをかけてできあがり！

手作リドレッシング

材料 (作りやすい分量)	
塩	1g
酢	大さじ1
こしょう	少々

A

さとう 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

サラダ油 大さじ2

①ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
②お好みの食材にかけてできあがり！



イラスト転載
家庭とつながる食育ブック
©少年写真新聞社

みそラーメン

材料 (4人分)	
ラーメン	4玉
豚肉	100g
かまぼこ	40g
チンゲン菜	1/4株
にんじん	1/4本
たけのこ水菜	40g
コーン	大さじ2
ねぎ	1/2本

A

みそ：大さじ4

しょうゆ：大さじ1

酒：小さじ1

しょうが：少々

にんにく：少々

中華スーの素：小さじ1

こしょう：少々

ごま油：小さじ1/3

水：10

①材料を切る。豚肉・キムチ：短冊切り にんじん：千切り にはら
②フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、にんじんを加え、火が
通ったらキムチとらを加え、Aで味つける。
③②にごはんを加え、炒め合わせたらできあがり！

材料 (4人分)	
ごはん	4人分
豚肉	120g
キムチ	50g
にんじん	1/4本
にら	4本

A

塩：ひとつまみ

しょうゆ：小さじ2

中華スーの素：小さじ1/2

オースターソース：小さじ2

ごま油：大さじ1

主食+主菜+副菜

キムチチャーハン

副菜 (和え物) ピリ辛きゅうり

材料 (作りやすい分量)	
きゅうり	2本

A

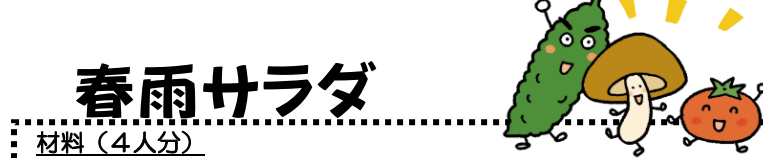
さとう：小さじ2/3

ごま油：小さじ1

しょうゆ：小さじ4

一味唐辛子：少々

①きゅうりは厚めの輪切りにして1分ほどゆでて水気を切る。
（給食では7mmの輪切りにしています。）
②Aの調味料を合わせ、①のきゅうりと和えてできあがり！



材料 (4人分)	
春雨	30g
きゅうり	1/2本
にんじん	2cm
キャベツ	1枚
コーン	大さじ1

A

さとう：小さじ1

しょうゆ：大さじ1

酢：大さじ1

ごま油：小さじ1/2

いりごま：小さじ2

①材料を切る。キャベツ、にんじん：千切り きゅうり：輪切り
②春雨、野菜をゆでて水冷し、水気を切る。
（給食では食中毒予防のため、きゅうりなども加熱します。）
③調味料Aを合わせてドレッシングを作り、②と
コーンを合わせてできあがり。
※細切りにしたハムを入れてもおいしいよ！



ふた肉のかいんあげ

材料 (4人分)	
豚ロース肉	300g
片栗粉	大さじ2/3
しょうが	1/2片 (3g)
しょうゆ	大さじ1
こま	小さじ1
水	大さじ1

A

片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げる。

①豚ロース肉は拍子木切りにしてAで下味をつける。

②調味料Bを合わせて煮立たせ、たれを作る。※電子レンジでもOK！

③①に②のたれをからめてできあがり！

主菜 といの梅酢あげ

材料 (4人分)	
鶏もも肉	12切れ (1切25g)
片栗粉	大さじ3
梅酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

A

梅酢：大さじ1

しょうゆ：小さじ1

酒：小さじ1

主菜

といの梅酢あげ

副菜 (汁物) みそしる

材料 (4人分)	
木綿豆腐	1/3丁
カットわかめ	小さじ1
にんじん	中1/4本
油あげ	1枚
ねぎ	1/2本

A

みそ：大さじ3

酒：小さじ1

煮干し：10g (5〜6尾)

水：800cc

①材料を切る。豆腐：さいの目切り にんじん：いちよう切り
油あげ：短冊切り ねぎ：小口切り
②煮干しで出汁を引く。（煮干しを粉にし、お茶パックなどに入れる。鍋に水と煮
干し粉を入れて火にかけて沸騰させ、弱火にして5分ほど煮出し、パックを取り出す。）
③②の出汁に豆腐、にんじん、油あげを入れて煮る。
④一旦火を止めてみそと酒を溶き入れた後もう一度火にかけ、沸
騰する直前で、カットわかめとねぎを加えてできあがり！

ミネストローネスープ

材料 (4人分)	
ベーコン	30g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
じゃがいも	1個
パセリ	少々

A

塩：2g

こしょう：少々

しょうゆ：小さじ1

コンソメ：小さじ1

ケチャップ：大さじ1

酒：小さじ1

水：800cc

①材料を切る。ベーコン：短冊切り 玉ねぎ、トマト、じゃがいも：
さいの目切り パセリ：みじん切り
②鍋に水とじゃがいも、ベーコンを入れて火にかけて煮る。
③じゃがいもに火が通ったら玉ねぎ、トマト、Aを加える。
④最後にパセリをちらしてできあがり！

ささみのしも煮

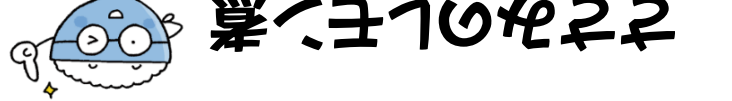
材料 (4人分)	
ささみ	8本
塩	少々
しょうゆ	小さじ4
しも果汁	小さじ2
あけ油	適量

A

さとう：大さじ2と1/2

しょうゆ：小さじ4

しも果汁：小さじ2



①鶏肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにくとしょうがで下味
をつけ、170℃に熱したオーブんで①の鶏肉を17分ほど焼く。
②Aを鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③焼きあがった鶏肉に②のたれをかけ、できあがり。
（油を多めにひいたフライパンで焼いてもおいしいよ！

材料 (4人分)	
鶏もも肉	4切れ (1切80g)
塩	こしょう：少々
にんにく	：1/2片 (3g)
しょうが	：1/2片 (3g)
片栗粉	小さじ2/3
水	大さじ1

A

しょうゆ：大さじ1

さとう：大さじ2

みりん：小さじ1

主菜

照り焼きチキン