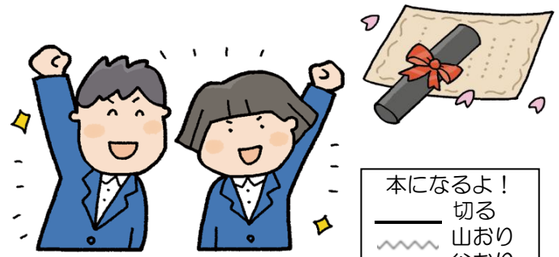
☆祝ご卒業☆
給食レシピ集



本になるよ！
切る
山おり
谷おり

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

主食+主菜

ガパオライス

材料（4人分）

ごはん	4人分	にんにく	：少々
鶏ひき肉	250ｇ	オイスターソース	：大さじ1
玉ねぎ	2/3個	酒	：小さじ2
たけのこ水煮	50ｇ	コンソメ	：1ｇ
ピーマン	1個	豆板醤	：少々
パプリカ	25ｇ	しょうゆ	：大さじ1
コーン	30ｇ	きとう	：小さじ2強
		ごま油	：小さじ2

①材料を切る。コーン以外はすべてみじん切りにする。
②フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
③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。
ごはんに乗せて、できあがり！

鶏と昆布のごはん

材料（4人分）

ごはん	4人分	酒	：小さじ1　きとう：大さじ1
鶏肉	80ｇ	しょうゆ	：大さじ1
にんじん	1/4本	みりん	：小さじ1
塩昆布	15ｇ		

①材料を切る。にんじん：千切り　鶏肉：ひと口大
②なべに油（分量外）を熱して鶏肉とにんじんを炒め、鶏肉に火が通ったら、塩昆布とAを加えてさらに炒める。
③ごはんとの具を混ぜたらできあがり！

キムチチャーハン

材料（4人分）

ごはん	4人分	塩	：ひとつまみ
豚肉	120ｇ	しょうゆ	：小さじ2
にんじん	1/4本	中華スープの素	：小さじ1/2
にら	4本	ガラスターソース	：小さじ2
		ごま油	：大さじ1

①材料を切る。豚肉・キムチ：短冊切り　にんじん：千切り
にら：2cm 幅
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にらを加え、Aで味つけ。
③②にごはんを加え、炒め合わせたらできあがり！

みそラーメン

材料（4人分）

ラーメン	4玉	みそ	：大さじ4
豚肉	100ｇ	しょうゆ	：大さじ1
かまぼこ	40ｇ	酒	：小さじ1
チンゲン菜	1/4株	にんにく	：少々
にんじん	1/4本	中華スープの素	：小さじ1
だけのこ水煮	40ｇ	こしょう	：少々
コーン	大さじ2	ごま油	：小さじ1/3
ねぎ	1/2本	水	：800cc

①材料を切る。豚肉・チンゲン菜：1cm 幅　にんじん・だけのこ・かまぼこ：短冊切り　ねぎ：小口切り
②なべにごま油を熱して豚肉を炒める。ねぎ以外の野菜を加えて火を通し、水を加えて沸かす。Aで味つけコーンを入れる。
③ラーメンをゆでて器に盛り、ねぎをちらしてできあがり！

主菜

とりの梅酢あげ

材料（4人分）

鶏もも肉	12切れ（1切25ｇ）	梅酢	：大さじ1
片栗粉	：大さじ3	しょうゆ	：小さじ1
あげ油	：適量	酒	：小さじ1

①鶏肉をAに10分ほど漬け、下味をつける。
②①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げてできあがり！

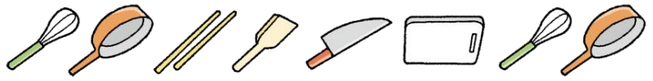
手作りからあげ

材料（4人分）

鶏もも肉	12切れ（1切25ｇ）	にんにく	：2ｇ
片栗粉	：大さじ3	しょうが	：2ｇ
あげ油	：適量	しょうゆ	：大さじ1/2
		酒	：大さじ1
		塩	：0.5ｇ

①鶏肉をAに30分ほど漬け、下味をつける。（にんにくとしょうがはすりおろしてね！）
②①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げてできあがり！

㊙下味をつける時に、塩のけわりに種をほいてたたいた梅干し（ねりぬき）をみれてもおいしいよ！



豚しゃぶきゅうりのピリ辛ソース

材料（4人分）

豚しゃぶ用肉	200ｇ	酢	：大さじ2
きゅうり	2本	しょうゆ	：大さじ1
塩	：少々	ごま油	：大さじ1
		豆板醤	：小さじ1
		砂糖	：小さじ1
		一味唐辛子	：少々

①きゅうりは斜め薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
②豚肉は熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきる。
③Aを合わせてソースを作り、①②を和えてできあがり！

ささみのピリ辛煮

材料（作りやすい分量）

ささみ	4本	きとう	：大さじ2
塩	：少々	しょうゆ	：大さじ1
酒	：小さじ2	レモン果汁	：小さじ2
片栗粉	：大さじ3		
あげ油	：適量		

①ささみに酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げる。
②なべにAを入れてひと煮立ちさせ、レモンソースを作る。
※耐熱皿に入れて電子レンジでもOKだよ♪
③①のささみにレモンソースをからめてできあがり！

照り焼きチキン

材料（4人分）

鶏もも肉	4切れ（1切80ｇ）	しょうゆ	：大さじ1
塩こしょう	：少々	きとう	：大さじ2
にんにく	：3ｇ	みりん	：小さじ1
しょうが	：3ｇ	片栗粉	：小さじ2/3
		水	：大さじ1

㊙ソースにねぎの梅干しを1加えると梅照り焼きチキンになるよ！

副菜（汁物）

みそしる

材料（4人分）

木綿豆腐	1/3丁	みそ	：大さじ3
カットわかめ	小さじ1	酒	：小さじ1
にんじん	中1/4本	煮干し	：10ｇ（5～6尾）
油あげ	1枚	水	：800cc
ねぎ	1/2本		

①材料を切る。豆腐：さいの目切り　にんじん：いちょう切り
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。なべ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！

ABCスープ

材料（4人分）

ベーコン	20ｇ	塩	：2ｇ　こしょう：少々
ABCマカロニ	10ｇ	しょうゆ	：小さじ1
玉ねぎ	1/2個	コンソメ	：小さじ1
にんじん	1/4本	酒	：小さじ1
じゃがいも	1個	水	：800cc
パセリ	少々		

①材料を切る。ベーコン、にんじん：短冊切り　玉ねぎ：スライス
じゃがいも：さいの目切り　パセリ：みじん切り
②なべに油（分量外）を熱しベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を加えて煮る。
③野菜に火が通ったら、マカロニとAを加えて味を整える。

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	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！

春雨サラダ

材料（4人分）

春雨	30ｇ	さとう	：小さじ1
きゅうり	1/2本	しょうゆ	：大さじ1
にんじん	2cm	酢	：大さじ1
キャベツ	1枚	ごま油	：小さじ1/2
コーン缶	大さじ1	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春雨とコーン以外の野菜をゆでて冷まし、よく水気を切る。
（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！
冷凍コーンを使う場合は一緒にゆでてね！

その他

さつまいものあまからめ

材料（4人分）

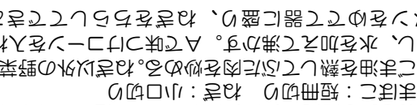
さつまいも	200ｇ	さとう	：大さじ1と1/2
		しょうゆ	：小さじ1/2
		水	：小さじ2
		黒ごま	：少々
		あげ油	：適量

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Aを入れて沸かし、たれを作る。（耐熱皿に入れて電子レンジでも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！

手作りドレッシング

材料（作りやすい分量）

塩	1ｇ	さとう	大さじ2
酢	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々	サラダ油	大さじ2

（ねり梅を10g ほど入れると、梅ドレッシングになるよ！）

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