



きゅうしよく レシピ集

学校給食は、学校給食実施基準（文部科学省）に基づき、児童生徒の成長に必要な栄養量を満たすよう考えて作られています。また、郷土料理や世界の料理、旬の食材を使った料理などをとり入れ、単なる栄養補給のみでなく、食育の面も担っています。

このレシピ集では、人気のあるメニューや健康のためにご家庭で食べていただきたいメニューなどを掲載しています。学校給食の味をご家庭でも味わっていただき、また、お子様と一緒に料理を作ることとおして、ご家庭での食育に役立てていただければと思います。

～ 目 次 ～

主 食

こぎつね寿司	2
汁なし担々麺	2
きむたく丼	2
クリームパンネ	3
パエリア	3
シーチキンご飯	3
ビビンバ	4
カレーライス	4

主 菜

麻婆豆腐	5
鶏肉の香味揚げ	5
いかのかりんとがらめ	5
高野豆腐の卵とし煮	6
たこボール	6
アドボ	6
ポークビーンズ	7
いわしのかば焼き	7
魚のレモン風味	7

副 菜

ポテトのベーコン煮	8
ぐりぐらサラダ	8
大学豆	8
茎わかめのきんぴら	9
ひじきと大豆の鉄骨サラダ	9
いっぱい食べてほしいっ酢	9
枝豆と大豆もやし中華和え	10
ほうれん草のナムル	10
たこサラダ	10
たくあん和え	11
チンゲンサイのスープ	11
ポトフ	11
もずくスープ	12
相性汁	12

こぎつね寿司

【材料（4人分）】

酢飯……………茶碗4杯
豚ひき肉……………50g
おろししょうが……………2g
油揚げ（短冊切り）……………80g
人参（千切り）……………25g
さやいんげん（1cm）……………20g
★ 砂糖……………小さじ2
濃口醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
水……………大さじ1

【作り方】

- ①鍋で豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ②豚ひき肉に火が通ったら、油揚げ、人参、さやいんげんを炒める。
- ③★を加えて煮る。
- ④③と酢飯を混ぜる。

汁なし担々麺

【材料（4人分）】

スパゲティ……………100g
豚ひき肉……………60g
もやし……………120g
玉ねぎ（薄切り）……………80g
チンゲンサイ（1cm）……………60g
人参（千切り）……………40g
ねぎ（小口切り）……………20g
★ 赤みそ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
酒……………小さじ1
トウバンジャン……………0.4g
おろししょうが……………4g
練りごま……………大さじ1/2
濃口醤油……………小さじ1
水……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ①スパゲティを表示時間通り茹でる。
- ②鍋にごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、ねぎを加えて炒める。
- ④★を加えて味をととのえる。
- ⑤茹でたスパゲティを④と混ぜ合わせる。

きむたく丼

【材料（4人分）】

ご飯……………茶碗4杯
豚もも肉……………100g
キムチ……………60g
つぼ漬け……………60g
★ みるりん……………小さじ1/2
酒……………少々

【作り方】

- ①鍋で豚もも肉を炒める。
- ②豚もも肉に火が通ったら、キムチとつぼ漬けを加えて炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。
- ④③をご飯にかける。

クリームペンネ

【材料（4人分）】

スパゲティ……………100g
ベーコン（短冊切り）……………60g
玉ねぎ（薄切り）……………100g
人参（千切り）……………40g
エリンギ（5mm薄切り）……………40g
しめじ（ほぐす）……………20g
パセリ（みじん切り）……………4g
バター……………4g
米粉……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
白ワイン……………小さじ1
牛乳……………100cc

【作り方】

- ①スパゲティを表示時間通り茹でる。
- ②鍋でバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじを炒める。
- ③食材に火が通ったら、塩、こしょう、白ワインを加えて味をととのえる。
- ④米粉（または小麦粉）を振り入れて、食材となじむまでしっかり混ぜる。
- ⑤牛乳をゆっくり加えながら混ぜる。
- ⑥パセリを加える。
- ⑦⑥と茹でたスパゲティを混ぜる。

パエリア

【材料（4人分）】

ご飯……………茶碗4杯分
鶏もも肉（一口大）……………80g
むきえび……………80g
いか短冊……………80g
玉ねぎ（薄切り）……………120g
マッシュルーム（薄切り）……………40g
人参（千切り）……………30g
パプリカ（千切り）……………25g
★

- 塩……………小さじ1/4
- 白ワイン……………少々
- こしょう……………少々
- 薄口醤油……………大さじ1

【作り方】

- ①鍋で鶏もも肉、えび、いかを炒める。
- ②①に火が通ったら、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、パプリカを加えて炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。
- ④③とご飯を混ぜる。

シーチキンご飯

【材料（4人分）】

ご飯……………茶碗4杯
ツナ……………80g
油揚げ（短冊切り）……………50g
人参（千切り）……………40g
★

- 薄口醤油……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- 水……………80cc

【作り方】

- ①鍋でツナ、油揚げ、人参を炒める。
- ②①に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。
- ③②とご飯を混ぜる。

ピビンバ

【材料（4人分）】

- ご飯……………茶碗4杯分
- 豚ひき肉……………60g
- もやし……………140g
- 小松菜（2cm）……………60g
- 人参（干切り）……………40g
- おろしにんにく……………2g
- ★ 砂糖……………大さじ1/2
- 濃口醤油……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- トウバンジャン……………0.4g
- 塩……………0.4g
- こしょう……………少々
- 白ごま……………大さじ1

【作り方】

- ①鍋で豚ひき肉とおろしにんにくを炒める。
- ②①に火が通ったら、小松菜、人参、もやしを加えて炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。
- ④③に、白ごまを加えて軽く混ぜる。
- ⑤④をご飯にかける。

カレーライス

【材料（4人分）】

- ご飯……………茶碗4杯分
- 牛肉（一口大）……………80g
- おろしにんにく……………2g
- じゃがいも（いちょう切り）……………200g
- 玉ねぎ（薄切り）……………160g
- 人参（いちょう切り）……………80g
- グリーンピース……………40g
- 水……………400g
- ★ カレー粉……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ2と1/2
- 濃口醤油……………小さじ2
- ウスターソース……………大さじ1/2
- 中濃ソース……………小さじ2
- 赤ワイン……………小さじ1
- 小麦粉……………大さじ3

【作り方】

- ①鍋で牛肉とおろしにんにくを炒める。
- ②①に火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピースを加えて軽く炒めたら、水を加えて煮る。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて20分程度煮込む。
- ④火を切ってから、水で溶いた小麦粉をゆっくり回し入れる。
- ⑤再度火をつけ、とろみがつくまで加熱する。



麻婆豆腐

【材料（4人分）】

豆腐	320g
豚ひき肉	50g
おろししょうが	2g
おろしにんにく	1.6g
玉ねぎ（薄切り）	140g
たけのこ（短冊切り）	60g
人参（いちょう切り）	60g
しいたけ（薄切り）	20g
ねぎ（小口切り）	20g
★ 赤みそ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
トウバンジャン	0.4g
でんぷん	小さじ1

【作り方】

- ①鍋でおろししょうが、おろしにんにく、豚ひき肉を炒める。
- ②①に火が通ったら、玉ねぎ、たけのこ、人参、しいたけを加えて炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。
- ④ねぎを加えて加熱する。
- ⑤火を切ってから、水で溶いたでんぷんをゆっくり回し入れる。
- ⑥再度火をつけ、とろみがつくまで加熱する。

鶏肉の香味揚げ

【材料（4人分）】

鶏もも肉 60g	4切
おろしにんにく	2g
おろししょうが	6g
濃口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
でんぷん	大さじ4
揚げ油	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉に、おろしにんにく、おろししょうが、濃口醤油、酒で下味をつけ、30分程度おいておく。
- ②①にでんぷんをつけて、180℃の油で5分程度揚げる。

いかのかりんとがらめ

【材料（4人分）】

いか短冊	240g
でんぷん	大さじ3
揚げ油	適量
★ みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
濃口醤油	小さじ2
酒	小さじ1
水	大さじ3

【作り方】

- ①いかにでんぷんをつけて、170℃の油で1分程度揚げる。（※油がハネないように、いかの水分を十分切ってください。）
- ②★を鍋で加熱し、フツフツとしてきたら①を加えて絡ませる。

高野豆腐の卵とし煮

【材料（4人分）】

高野豆腐	30g
鶏もも肉（一口大）	60g
卵	2個
じゃがいも（いちょう切り）	160g
玉ねぎ（薄切り）	160g
人参（いちょう切り）	60g
さやいんげん（2cm）	40g
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1と1/2
★ 酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	150cc

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻しておく。
- ②鍋で鶏もも肉を炒める。
- ③②に火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを加えて炒める。
- ④溶いた卵を回し入れ、加熱する。
- ⑤★を加えて味をととのえる。

たこボール

【材料（4人分）】

★ たこ（小口切り）	80g
キャベツ（粗みじん切り）	100g
★ コーン	40g
ねぎ（小口切り）	25g
青のり	0.5g
小麦粉	80g
揚げ油	適量
お好みソース	適量

【作り方】

- ①★を全て混ぜて、食べやすい大きさに丸める。
- ②①を160℃の油で、中心部に火が通るまで揚げる。
- ③②にお好みソースを絡める。

アドボ

【材料（4人分）】

鶏もも肉（一口大）	200g
おろしにんにく	0.8g
じゃがいも（いちょう切り）	200g
玉ねぎ（薄切り）	150g
さやいんげん（2cm）	40g
★ 濃口醤油	大さじ2
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
水	50cc

【作り方】

- ①鍋で鶏もも肉とおろしにんにくを炒める。
- ②①に火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげんを加えて炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。

ポークビーンズ

【材料（4人分）】

ゆで大豆……………140g
豚もも肉（一口大）……………60g
おろしにんにく……………2g
じゃがいも（いちょう切り）…200g
玉ねぎ（薄切り）……………160g
人参（いちょう切り）……………60g
マッシュルーム（薄切り）……30g
★ 赤ワイン……………小さじ1
ケチャップ……………大さじ3
砂糖……………小さじ1/2
ウスターソース……………小さじ1/2
濃口醤油……………小さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
水……………80cc

【作り方】

- ①鍋で豚もも肉とおろしにんにくを炒める。
- ②①に火が通ったら、ゆで大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルームを軽く炒め、水を加えて煮る。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。



いわしのかば焼き

【材料（4人分）】

開きいわし 40g……………4切
でんぷん……………大さじ2
揚げ油……………適量
★ 濃口醤油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ2
でんぷん……………小さじ1/2
水……………大さじ1

【作り方】

- ①いわしにでんぷんをつけて、170℃の油で3分程度揚げる。
- ②鍋で★を加熱し、①にかける。

魚のレモン風味

【材料（4人分）】

白身魚の切り身 50g……………4切
塩……………1g
こしょう……………少々
でんぷん……………大さじ2
揚げ油……………適量
★ レモン果汁……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
濃口醤油……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2

【作り方】

- ①白身魚に塩こしょうで下味をつけたあと、でんぷんをまぶして、170℃の油で4分程度揚げる。
- ②鍋で★を加熱し、①にかける。

ポテトのベーコン煮

【材料（4人分）】

ベーコン（短冊切り）	60g
じゃがいも（いちょう切り）	300g
玉ねぎ（薄切り）	120g
人参（いちょう切り）	60g
さやいんげん（2cm）	60g
コーン	40g
★ 塩	小さじ1/3
★ しょう油	少々
★ 白ワイン	小さじ1
★ 水	60cc

【作り方】

- ①鍋でベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、さやいんげん、コーンを炒め、軽く火が通ったら、水を加えて煮る。
- ②★を加えて味をととのええる。

ぐりぐらサラダ

【材料（4人分）】

チーズ（角切り）	20g
キャベツ（千切り）	80g
じゃがいも（千切り）	80g
人参（千切り）	25g
ほうれん草（2cm）	25g
玉ねぎ（薄切り）	20g
ピーマン（千切り）	10g
★ オリーブ油	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/3
★ 塩	少々
★ しょう油	少々
★ 酢	小さじ2
★ 薄口醤油	少々

【作り方】

- ①キャベツ、じゃがいも、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマンを茹でて冷ます。
- ②①とチーズ、★を混ぜ合わせる。

「ぐりとぐらとくるりぐら」
という絵本に出てくる料理
を再現したレシピです。



大学豆

【材料（4人分）】

さつまいも（2cm角）	200g
ゆで大豆	200g
でんぷん	大さじ3
揚げ油	適量
★ 砂糖	大さじ3
★ 濃口醤油	小さじ1/3
★ 黒ごま	小さじ2
★ 水	大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは水にさらしたあと、水気をふきとり、油で揚げる。
- ②ゆで大豆はでんぷんをつけて油で揚げる。
- ③鍋で★を煮立て、フツフツとしてきたら、①と②を加えて混ぜる。

茎わかめのきんぴら

【材料（4人分）】

乾燥茎わかめ	8g
人参（千切り）	20g
こんにゃく（細切り）	20g
ちくわ（輪切り）	20g
さやいんげん（2cm）	10g
★ 白ごま	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	少々
水	20cc

【作り方】

- ①茎わかめを水で戻しておく。
- ②鍋で茎わかめ，人参，こんにゃく，ちくわ，さやいんげんを炒める。
- ③★を加えて味をととのえる。

ひじきと大豆の鉄骨サラダ

【材料（4人分）】

乾燥ひじき	4g
ツナ	20g
ゆで大豆	40g
キャベツ（千切り）	80g
人参（千切り）	10g
しらす干し	4g
★ 白ごま	小さじ2
酢	小さじ1/2
薄口醤油	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻したあと，茹でて冷ます。キャベツ，人参，しらす干しを茹でて冷ます。ゆで大豆は細かくつぶす。
- ②①とツナ，★を混ぜ合わせる。



いっぱい食べてほしいっ酢

【材料（4人分）】

キャベツ（千切り）	100g
もやし	60g
アスパラガス（2cm）	40g
人参（千切り）	20g
竹輪（輪切り）	20g
白ごま	小さじ2
★ 砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
酢	小さじ2
塩	0.6g

【作り方】

- ①キャベツ，もやし，アスパラガス，人参，竹輪を茹でて冷ます。
- ②①と白ごま，★を混ぜ合わせる。

枝豆と大豆もやし中華和え

【材料（4人分）】

大豆もやし	140g
むき枝豆	40g
コーン	40g
人参（千切り）	20g
薄口醤油	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
★ 酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
塩	少々

【作り方】

- ①大豆もやしは、大豆の部分に火が通るまで5分程茹でて冷ましておく。
- ②むき枝豆、コーン、人参を茹でて冷ます。
- ③①と②、★を混ぜ合わせる。

ほうれん草のナムル

【材料（4人分）】

ほうれん草（2cm）	120g
もやし	180g
人参（千切り）	40g
白ごま	小さじ 1 と 1/2
おろしにんにく	0.6g
薄口醤油	小さじ 1
濃口醤油	小さじ 1
★ 砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
塩	少々
ごま油	小さじ 1

【作り方】

- ①ほうれん草、もやし、人参を茹でて冷ます。
- ②①と白ごま、★を混ぜ合わせる。

たこサラダ

【材料（4人分）】

たこ（小口切り）	80g
きゅうり（輪切り）	80g
糸こんにゃく（3cm）	40g
人参（千切り）	20g
たくあん（千切り）	25g
白ごま	大さじ 1
★ 油	小さじ 1
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
薄口醤油	小さじ 1/2

【作り方】

- ①たこ、きゅうり、糸こんにゃく、人参を茹でて冷ます。
- ②①とたくあん、白ごま、★を混ぜ合わせる。

たくあん和え

【材料（4人分）】

- もやし……………180g
- たくあん（干切り）……………60g
- 白ごま……………小さじ2
- ★ 酢……………小さじ1
- 薄口醤油……………小さじ1

【作り方】

- ①もやしを茹でて冷ます。
- ②①とたくあん、白ごま、★を混ぜ合わせる。

チンゲンサイのスープ

【材料（4人分）】

- ベーコン（短冊切り）……………40g
- チンゲンサイ（1cm）……………100g
- じゃがいも（いちょう切り）……………80g
- 玉ねぎ（薄切り）……………60g
- コーン……………40g
- 人参（いちょう切り）……………20g
- ★ 白ワイン……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- 薄口醤油……………小さじ2
- こしょう……………少々
- かつお節……………6g
- 昆布……………2g
- 水……………600cc

＜かつお節と昆布のだしのとり方＞

- ①鍋に昆布を入れ、最低10分程度水に浸したあと火にかけ、沸騰直前に取り出し、火を消す。
- ②①に、かつお節を入れ、かつお節が沈んだら鍋から取り出す。

【作り方】

- ①上記の方法でだしをとる。
- ②①に、ベーコン、チンゲンサイ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン、人参を入れて加熱する。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。

ポトフ

【材料（4人分）】

- 鶏もも肉（一口大）……………60g
- じゃがいも（いちょう切り）……………160g
- 玉ねぎ（薄切り）……………140g
- キャベツ（ざく切り）……………120g
- 人参（いちょう切り）……………40g
- ★ おろしにんにく……………2g
- 白ワイン……………小さじ1
- 薄口醤油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- かつお節……………6g
- 昆布……………2g
- 水……………400g

【作り方】

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②①に、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参を入れて加熱する。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。



もずくスープ

【材料（4人分）】

もずく	40g
鶏もも肉（一口大）	60g
じゃがいも（いちょう切り）	100g
玉ねぎ（薄切り）	80g
人参（干切り）	20g
しいたけ（薄切り）	20g
ねぎ（小口切り）	20g
★ごま油	2g
★薄口醤油	小さじ2
★塩	小さじ1/3
★こしょう	少々
かつお節	6g
昆布	2g
水	600cc

【作り方】

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②①に、もずく、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しいたけを入れて加熱する。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。
- ④最後にねぎを入れて加熱する。

相性汁

【材料（4人分）】

じゃがいも（いちょう切り）	120g
玉ねぎ（薄切り）	120g
人参（いちょう切り）	40g
こんにゃく（細切り）	40g
ねぎ（小口切り）	20g
★白みそ	大さじ2と1/2
★牛乳	40cc
★こしょう	少々
煮干し	3g
水	60cc

＜煮干しのだしのとり方＞

- ①煮干しの頭とはらわたを取り、水に最低10分程度浸す。
- ②①を火にかけ、沸騰して5分程度経ったら煮干しを取り出す。

【作り方】

- ①上記の方法でだしをとる。
- ②①に、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃくを入れて加熱する。
- ③食材に火が通ったら、★を加えて味をととのえる。
- ④最後にねぎを入れて加熱する。



知っていると便利!

調味料の重量早見表

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酢・酒	5g	15g	200g
しょうゆ	6g	18g	230g
みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
砂糖	3g	9g	130g
油	4g	12g	180g
小麦粉	3g	9g	110g
片栗粉	3g	9g	130g
パン粉	1g	3g	40g
ごま	3g	9g	120g
マヨネーズ	4g	12g	190g
トマトケチャップ	5g	15g	230g
ウスターソース	6g	18g	240g