

学校給食
のメニュー

大豆の鹽煮	1
豚肉のごまフライ	2
梅そうサラダ	3
五目きんぴら	4
マーボー豆腐	5
ままかりの三杯酢	6
鮭ずし	7
焼き肉	8
きのこスパゲティ	9
のっぺい汁	10
筑前煮	11
鯿のカレーマヨネーズ焼き	12
大学芋	13
煮干しのり味	14
牛肉のしぐれ煮	15

(分量はムク分です)

★大豆のしそ煮

牛肉	100g
大豆	40g
油あげ	40g
(鮭)佃煮	8g
じゃがいも	160g
にんじん	80g
ごぼう	60g
さやいんげん	40g
黒ごぼう	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
みそ	大さじ2
サラダ油	小さじ1

- ① 大豆は、一晩水に浸し、軟らかくなるまで煮る。
- ② ①は油あげをし、大豆丹に切る。
- ③ ②は ⑤ 小にむいておく。
- ④ ⑥は湯通しをし、10mm角に切る。
- ⑤ ⑦は斜切にし、⑧ 小にアアをぬく。
- ⑥ ⑨は 小目の ⑩ 角切りにしておく。
- ⑦ ⑪は 10mm角に切る。
- ⑧ ⑫は 塩ゆでし、150mm位に切る。



①を油あげで煮、牛肉を炒め湯をきり入れる。② ③ ④ ⑤を加えて炒める。⑥ ⑦と調味料を入れ煮る。しばらく煮て

- ⑧を加えて煮る。
- 仕上げに⑨を散らす。

★ 豚肉のごまフライ

豚肉(豚)	200g
塩	少々
しょう	少々
ぶどう酒	大さじ
小麦粉	適量
卵	1個
白ごま	大さじ
パン粉	適量
揚げ油	

① 豚肉に塩・しょう・ぶどう酒を
ふり下味をつけておく。

② ①に小麦粉をまぶし、
白ごま・パン粉を混ぜておく。

③ ②に小麦粉をまぶし、
くうせいのを付ける。

④ 油でかき揚げる。

★海そうサラダ★

②	ちりめんじゃこ	15g
	キャベツ	120g
	もやし	40g
	ゆわかれめ	1g
	塩蔵きゅうり	20g
	白ごま	大匙
	サラダ油	大2
	さとう	小1
	しょうゆ	大1/2
	酢	大2
	海からし	少々
	塩・こしょう	少々

- ① キャベツ1cm幅に切にして、ゆでておく。
- ② もやしはゆでておく。
- ③ ゆわかれめは、水でもとらし、さっとゆでる。
- ④ きゅうり1cm幅に切、塩ぬぎをし、ゆでておく。
- ⑤ 白ごまは、いり、少しすりつぶしておく。



- ⑥ ④の調味料をドレッシングをつくり、材料をあえる。

★五目 きんぴら

牛肉	40g
牛蒡	40g
じゃがいも	80g
にんじん	60g
ごぼう	40g
れんこん	40g
こんにゃく	80g
さやいんげん	30g
白ごま	大匙
塩	大1
さとう	大1
しょうゆ	大匙
みりん	大1
酒	大匙
ごま油	大匙
一味しょうが	少々

- ① 牛肉は斜切りにする。牛蒡は、おんぎょくに切る。
- ② じゃがいも、にんじん、ごぼう、こんにゃくは、3cm幅の長さの斜切りにする。
- ③ れんこんは3cm幅の斜切りにする。
- ④ さやいんげんは塩ゆでして、ゆでた後ゆでる。
- ⑤ 鍋にはごま油を熱し、牛肉を炒め、火が通りにくい材料から加え、調味料を入れ、炒める。
- ⑥ 最後にゆでたさやいんげんを白ごまを加えて仕上げる。

★マ-ボ-豆腐



牛ミンチ肉	40g
豚ミンチ肉	80g
えび	80g
とうふ	320g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
たけのこ	40g
ゆしひたけ	5g
ねぎ	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
赤みそ	大さじ
黒ごぼう	大さじ
しょうゆ	小さじ
酒	大さじ
さんぷん	適量
トウバンジャン	少々
ごま油	大さじ
塩・こしょう	少々

①とうふは重石をして、水気をとり、押しとうふにし、1cm角になる。

②③

②にんじん、たけのこは1cm角に切る。

③たまねぎは小口切り、ゆしひたけは細切り。



④ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切り。

⑤中華なべにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。牛ミンチ、豚ミンチをみれを炒め、酒をふり入れる。

⑥にんじん、たまねぎ、たけのこ、ゆしひたけ、えびを加える。

⑦材料がやわらかくなったら、とうふと調味料を加える。

⑧水干といいたでんぷんを加えとろみをつけ、最後にねぎを入れる。

★ ままかりの三杯酢

ままかり 8尾

塩

でんぷん

油

酢

さとう

しょうゆ

適量

大 2

小 1

大 1/2

① ままかりは、うろこを取り、腹と
目を切りおとし、
うす塩をする。



② ままかりに でんぷんをまぶして
油で フタリとあげろ。

③ ④のたれを煮たてで 揚げた
ままかりを 浸す。



★さけずし

米	2合
(合わせ酢)	
生さけ	80g
塩	少々
レモン汁	少々
みりん	小1
しょうゆ	小1
たくあん漬	30g
さやいんげん	20g
白ごま	大1



- ① すしめしを作る。
- ② さけは、うす塩をして焼く。
皮や骨を取り除き、フレットに
身をほぐし、レモン汁をかける。

- ③ ②をカラウイリして、しょうゆ、みりんを
調味し、さます。
- ④ たくあんは、よく水気をとり、
線切りにする。
- ⑤ さやいんげんは塩ゆでにして切る。
- ⑥ 白ごまはいる。
- ⑦ すしめしに ③④⑤⑥を混ぜる。

★焼き肉

豚肉 4人8枚
塩 2勺 少々
しょうが 適量
にんにく 適量
油 大1

にんにく 大1
中みそ 大1
さとう 小2
みりん 大1
しょうゆ 大1
ごま油 小1
一味のり 少々

① しょうが・にんにくは
すりおろす。



② 豚肉に 塩2勺・しょうが・にんにく
油で下味をつける。

③  焼く

④ 材料のすべてをミキサーにかけろ。

⑤ ひと煮たちさせる。

⑥ 肉にたれをかける。



★きのこスパゲティ

スパゲティ	320g
(乾めん)	
牛 肉	100g
ベーコン	20g
にんじん	80g
たまねぎ	120g
しめじ	28g
おろしだけ	40g
マッシュルーム	20g
クリームソース	60g
パセリ	4g
バター	小1
牛 乳	80g
生クリーム	大2
白ぶどう酒	小1
ホワイトルウ	32g
しょうゆ	少々
塩・こしょう	少々

- ① スパゲティは、塩を入れた熱湯でゆでておく。
- ② 鍋にバターを熱し、牛肉を炒め、塩・こしょう・白ぶどう酒をふり、次にベーコンたまねぎを加えてよく炒める。
- ③ にんじん・きのこ類を加え、水を入れて煮る。
- ④ クリームソース(缶)を加える。
- ⑤ ホワイトルウを加え、塩・こしょう、しょうゆ、牛乳で味をどとのえる。
- ⑥ パセリを加え、火を止めて生クリームを加える。
- ⑦ ゆでたスパゲティに、きのこソースをかける。

※作り

ホワイトソース
バター 大1
小麦粉 大1
塩・しょうゆ 少々



ふやけたきのこ類を
入れ、パセリを加えて
なめらかに炒める。

温かい牛乳を加え、
塩・こしょうで
調味する。

★のっぺい汁

油 あげ	30	g
ちくわ	40	g
さといも	80	g
こんにゃく	40	g
にんじん	60	g
ごぼう	40	g
だいこん	80	g
ねかし	30	g
煮干し	15	g
しょうゆ	大1	
ごま油	少々	
塩	少々	
かたくり粉	適量	

- ① 煮干してだしをとっておく。
- ② ②は斜切り ③は油ぬきをし短冊に切る。
- ③ ④は煮立たせぬめりを取り半月切りにする。
- ④ ⑤は湯通しをし、短冊に切る。
- ⑤ ⑥は斜切り ⑦はさきさき ⑧は小口切りにする。
水でアクをぬく
- ⑦  ② ③ ④ ⑤も ごま油を
炒め、①のだし汁を加え煮る。
- ⑧ 調味料を入れ味をどとのえ、かたくり粉でどろみをつけ、ねぎをちらす。

★筑前煮

肴	ど	り	140	g
平	天		80	g
じゃがいも			160	g
にんじん			80	g
ごぼう			80	g
れんこん			40	g
こんにゃく			80	g
(干)しいたけ			4	g
さやいんげん			40	g
白ごま	大	1/2		
しょうが	大	少々		
ごま油	大	少々		
さとう	大	1		
しょうゆ	大	2		
塩	大	少々		
だし汁	大	少々		

- ① しょうがをみじん切りにする。
- ② さやいんげんは、色よくゆでる5cmのななめ切りにする。
- ③ 白ごまは煎って粗くつぶしておく。
- ④  は乱切り、水にさらしてアクをぬく。
- ⑤  は乱切り  は湯通しをし、10大に切り  はぬるま湯でもどし難荷切り、平天や短冊切りにする。
- ⑥ ごま油を熱してしょうがと若さを炒め、野菜だし汁を加え、弱火で煮込む。
- ⑦ 調味料を加え味をどとのえ、さらに弱火で煮込む。
- ⑧ 出き上がったら、色よくゆでたさやいんげんと煎りごまをちらす。

★ますのカレーマヨネーズ焼き

ます	60g 4枚
塩	少々
こしょう	+
ぶどう酒	大1
たまねぎ	10g
パセリ	少々
マヨネーズ	大4
カレー粉	少々
アヒカッパ	1枚

- ①  ますに、塩・こしょう、ぶどう酒を
ふりかける。
- ②  はおじん切りにする。
たまねぎ パセリ
- ③ マヨネーズ、たまねぎ、パセリ、カレー粉を
混ぜ合わせる。
- ④ アヒカッパにますを入れ③をかけて焼く。

※ バリエーション

みそマヨネーズ焼き みそ大匙、酢少々、マヨネーズ大匙を合わせ
ると、ごはんのふかずにぴかぴか。

アヒカッパ 魚 鰯 鰯 鰯 鰯 さんな魚で試してね

★大学いも

さつまいも	240g
揚げ油	
黒ごま	少々
しょうゆ	小1
黒ごとう	大2
おりん	大1

①  さつまいもほおしむきりにする。



②  からりとするまで揚げる。

③  しょうゆ、みりん、黒ごとうでたれを作り、揚げたさつまいも熱油に入れ、からめる。

★ 大学いもの名前は学生街でよく食べられたところから付けられた。

★ さつまいもはビタミンCの宝庫、おまけにさわれにくい。さわれにくいのは皮でんぷんがのりのようになってビタミンCがとけぬきを防ぐため。

★煮干しのり味

かえりちりめん	30g
青のり粉	少々
しょうゆ	少々
黒ごとう	40g
みりん	大1

- ① かえりちりめんはから乾かしする。
- ② しょうゆ、黒ごとう、みりんではれを作り、かえりちりめんを入れ、青のり粉を最後に加える。

★小魚の三杯酢

かえりちりめん	40g
揚げ油	
酢	大2
ごとう	大2
しょうゆ	少々

- ① かえりちりめんは油で揚げる。
- ②  酢、ごとう、しょうゆを
合わせてはれおすに
揚げたちりめんとつける。

★牛肉のしくれ煮

牛肉	240
ごぼう	60
こんにゃく	40
しょうが	10
白ごま	大1
黒ごとう	大1
しょうゆ	大2
酒	大1
塩	少々
サラダ油	少々



② サラダ油で炒め、調味料を加えて汁がなくなるまで煮る。