

## 給食献立レシピ集

令和7年度5月食育だより掲載

### かつおとたけのこの煮物

4人分

かつお（皮を取って一口大）・・・ 4切れ  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・ 適宜  
ゆでたけのこ（短冊切り）・・・ 40g  
にんじん（短冊切り）・・・・・・ 40g  
枝豆むき身・・・・・・・・・・・・ 20g  
生姜（すりおろす）・・・・・・ 1片  
だし汁・・・・・・・・・・・・・・ 80cc  
〔しょうゆ・・・小さじ2　酒・・・小さじ1〕  
〔みりん・・・小さじ1　砂糖・・・大さじ1〕 A



#### 【作り方】

- ①かつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②だし汁に生姜を入れて、にんじんを一煮立ちし、たけのこ枝豆を入れてさらに煮る。
- ③Aの調味料を入れて味を調べ、①のかつおを入れる。

令和7年度6月食育だより掲載

### きゅうりのかぼす和え

4人分

きゅうり（輪切り）・・・・・・・・ 100g  
キャベツ（1cm幅）・・・・・・ 100g  
カットわかめ（水で戻す）・・・ 5g  
しらす干し（湯通しする）・・・ 10g  
〔酢・かぼす酢・・・・・・・・各大さじ1/2〕  
〔砂糖・・・小さじ2　塩・・・少々〕  
〔うすくちしょうゆ・・・小さじ1〕  
〔いりごま・・・小さじ2〕 A



#### 【作り方】

- ①きゅうり、キャベツ、わかめをさっとゆでて、水気を切る。
- ②しらす干しとAの調味料を入れてよく和える。

## スパゲッティシシリアン

4人分

スパゲッティ・・・・・・・・・・300g  
豚ひき肉・・・・・・・・・・350g  
にんにく・・・・・・・・・・1片  
なす（半月切り）・・・・・・・・2本  
玉ねぎ（粗みじん切り）・・・・1個  
にんじん（粗みじん切り）・・・・1/2本  
セロリー（粗みじん切り）・・・・1/3本  
トマト（角切り）・・・・・・・・大2個  
油・・・・・・・・・・適宜

（ケチャップ・・・・130g  
赤ワイン・・・・大さじ1    コンソメ・・・・小さじ2  
ローリエ・・・・少々    塩・こしょう・・・・少々）A



### 【作り方】

- ①麺をたっぷりのお湯で塩ゆでする。
- ②油でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。火が通ったら、他の材料を入れてさらに炒める。
- ③Aで調味し、①の麺を入れてまぜる。

## アスパラガスのごま酢和え

4人分

きゅうり（千切り）・・・・・・・・100g  
アスパラガス（ななめ切り）・・・・80g  
いりごま・・・・・・・・・・小さじ2

（酢・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・少々  
しょうゆ・・・・小さじ2  
砂糖・・・・小さじ2）A



### 【作り方】

- ①きゅうりを塩もみしておく。
- ②アスパラガスをゆでて、水気を切る。
- ③①と②とAの調味料を和える。
- ④ごまを入れてよく和える。

令和7年度 10月食育だより掲載

## 豚肉のしょうが焼き

4人分

豚肉（一口大）・・・・・・・・・・300g  
たまねぎ（スライス）・・・・・・・・1/2個  
油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

（しょうが（すりおろす）・・・1片  
しょうゆ・・・・・・・・・・20g  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1） A



### 【作り方】

- ① 油を熱し、豚肉を軽く炒め、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ② Aを混ぜ合わせ、①にかけてよく炒め、味をなじませる。

令和7年度 11月食育だより掲載

## 鶏肉とナッツの揚げ煮

4人分

鶏もも肉（角切り）・・・・・・・・ 200g  
でんぷん・・・・・・・・・・・・大さじ1  
さつまいも（8mm角）・・・・・・150g  
揚げ油・・・・・・・・・・・・適宜  
赤パプリカ（スライス）・・・・・・ 50g  
アーモンドスライス（乾煎りする）・・ 20g  
生姜（すりおろす）・・・・・・・・ 1片

（しょうゆ・・・小さじ2 砂糖・・・大さじ1  
酒・・・小さじ1 みりん・・・小さじ2） A



### 【作り方】

- ① 鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ② 生姜とAを火にかけ、赤パプリカを煮る。
- ③ ①、②とアーモンドをよく混ぜ合わせる。

令和7年度 12月食育だより掲載

## ホキ（白身魚）のねぎソース

4人分

ホキ（白身魚）・・・・・・・・・・ 4切れ  
でんぷん・・・・・・・・・・ 大さじ1  
油・・・・・・・・・・ 適宜

【A】	にんにく（すりおろす）・・・・ 1片
	根深ねぎ（みじん切り）・・・・ 20g
	みりん・・・・・・・・・・ 小さじ2
	しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
	砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
	酢・・・・・・・・・・ 小さじ2
	豆板醤・・・・・・・・・・ 少々
ごま油・・・・・・・・・・ 少々	



### 【作り方】

- ① 白身魚の水分をふき取り、1切れを3等分にする。
- ② でんぷんをまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
- ③ Aをひと煮立ちし、②の魚にかける。

令和7年度 1月食育だより掲載

## 芋煮

4人分

牛肉（一口大）・・・・・・・・・・ 100g  
さといも（乱切り）・・・・・・・・ 200g  
こんにゃく（突出し）・・・・・・ 100g  
ごぼう（乱切りして、水につける）・・ 80g  
根深ねぎ（小口切り）・・・・・・ 20g  
しめじ（石突をとってほぐす）・・・・ 80g  
酒・・・・・・・・・・ 小さじ1  
みそ（といておく）・・・・・・・・・・ 小さじ4  
塩・・・・・・・・・・ 少々  
だし汁・・・・・・・・・・ 250g



### 【作り方】

- ① だし汁を煮立たせて、牛肉と酒を入れてひと煮立ちする。
- ② さといも、こんにゃく、ごぼう、しめじを入れて煮る。
- ③ みそを入れて塩で味を調えたら、根深ねぎを入れる。

令和7年度2月食育だより掲載

## 鶏と大根の煮物

4人分

鶏肉（一口大）・・・・・・・・・・ 150g  
生姜（すりおろす）・・・・・・・・ 1片  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
だいこん（厚めのいちょう切り）・・ 300g  
にんじん（いちょう切り）・・・・ 60g  
むき枝豆・・・・・・・・・・・・・・ 20g  
こんにゃく（下茹で後、角切り）・・ 120g  
〔 しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2 〕 A  
油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100cc



### 【作り方】

- ① 鶏肉に生姜と酒で下味をつけておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉をさっと炒め、こんにゃくを入れさらに炒める。
- ③ だいこん、にんじん、水を入れて煮る。火が通ったらAで味をつける。
- ④ 枝豆を入れる。

令和7年度3月食育だより掲載

## 博多和牛のバーベキューソース

4人分

博多和牛（1口大）・・・・・・・・・・ 250g  
赤ワイン・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・ 中1/2個  
油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜  
〔 しょうゆ・・大さじ1 砂糖・・小さじ1  
赤みそ（なければみそ）・・小さじ1  
りんご（すりおろす）・・1/10個  
にんにく・生姜（すりおろす）・・各1片  
レモン汁・・小さじ1 　ごま・・小さじ1 〕 A



### 【作り方】

- ①玉ねぎを炒め、Aを入れて加熱し、ソースを作っておく。
- ②油で牛肉を炒め、赤ワインを入れてさらに炒める。
- ③火が通ったら、①のソースをかける。