

リクエストメニューレシピ集



令和5年8月発行

4~7月 給食リクエスト

人気ランキング

- 1位 ポタージュ (なす、かぼちゃなど)
- 2位 スパゲッティミートソース
- 3位 炊き込みごはん
- 4位 あんかけうどん
- 5位 鶏の竜田揚げ みそ汁(なめこ、かぼちゃ、わかめ)
- 7位 ピラフ ハンバーグ
- 9位 夏野菜カレー まんまるしゅうまい

☆その他リクエストのあったメニュー

- ほうれん草のツナマヨサラダ
- 銀鮭の塩こうじ焼き
- 春雨ときゅうりのサラダ
- 中華風コーンスープ
- かいかいチーズ揚げ
- コーンのかき揚げ

第1位 ～ポタージュ（かぼちゃ）～

○ 材料（こども6人分）○

かぼちゃ（皮、種なし）

・・・300g

たまねぎ・・・・・・・・120g

顆粒コンソメ・・・・小さじ2

牛乳・・・・・・・・300ml

水・・・・・・・・200ml

バター・・・・・・・・6g

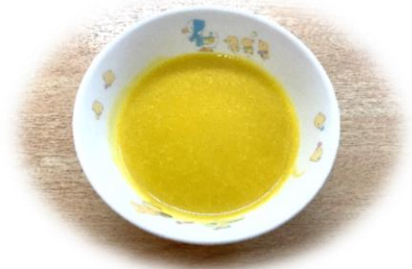
塩・・・・・・・・小さじ1/2

○ 作り方 ○

1. たまねぎはくし切りに、かぼちゃは大きめの一口大に切る。
2. 圧力鍋にかぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、水を加え、ふたをし、沸騰後5分加圧する。
3. 自然放冷し、ふたを開けて、ハンディフードプロセッサーで攪拌する。（もしくはミキサーにかける）
4. なめらかになったら、牛乳、バターを加え、ひと煮立ちさせ、塩で味を調える。

☆ 給食では、かぼちゃの他にじゃがいも、さつまいも、なすなどいろいろな野菜のポタージュを作っています。

☆ 鍋で煮る場合は、水の量を増やしてください。



第1位 ～ポタージュ（なす）～

○ 材料（こども6人分）○

なす・・・・・・・・300g

たまねぎ・・・・・・・・100g

顆粒コンソメ・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・360ml

バター・・・・・・・・12g

水・・・・・・・・200ml

塩・・・・・・・・小さじ1/2

○ 作り方 ○

1. なすは皮をむいて、2cmの輪切りにする。5分水につけてあくをぬき、ざるにあげて水けをきる。たまねぎは皮をむき、くしぎりにする。
2. 圧力鍋に、なす、たまねぎ、水、コンソメを入れ、ふたをして煮る。沸騰後5分加圧し、火を消して自然放冷する。普通の鍋で煮る場合は、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 火を消して、圧力鍋にハンディブレンダーを入れて、攪拌する。もしくはミキサーにかけて滑らかにする。滑らかになったら、牛乳、バターを入れ、弱火で煮る。塩で味を調える。



☆ なすと分からないので、なす嫌いな子どもさんにも食べやすいメニューです。

第2位 ～スパゲッティミートソース～

○ 材料（こども5人分）○

スパゲッティ・・・・・・・・200g
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1強
牛ミンチ・・・・・・・・100g
トマト水煮缶・・・・・・・・200g
顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ2
料理酒・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎみじんぎり・・・150g
にんにくみじんぎり・1/2かけ
上新粉・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・8g
ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
ウスターソース・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・少々

○作り方○

1. フライパンに油を熱し、にんにくを入れ香りがたつまで弱火で炒める。玉ねぎを加え、しんなりするまで中火で炒める。
2. 牛ミンチを加えて炒め、肉の色が変わったら上新粉を入れ、炒める。
3. 料理酒、コンソメ、潰したトマト水煮缶、水1カップ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れ、煮立ったらふたをして弱火で10分煮込む。
4. 時々、焦げ付かないように混ぜる。
5. とろみがつき、ほどよく煮詰まったら塩・こしょうで味をととのえる。
6. スパゲッティは半分におり、20分くらい塩ゆでする。（こども用には、表示時間よりも長めにゆでて柔らかくすると食べやすい。）
7. 器にスパゲッティを盛り付け、ソースをかける。

☆ こどもさんの食べやすさのポイントは、
スパゲッティをくたくたにゆでることです。

☆ 上新粉がなければ小麦粉で代用できます。



第3位～炊き込みご飯～

○ 材料（2合分）○

米・・・・・・・・2合
干しシイタケ・・・・・・・・4g
油揚げ・・・・・・・・20g
ごぼうみじんぎり・・・30g
にんじんみじんぎり・・・30g
鶏ももミンチ・・・・・・・・100g
だし・・・・・・・・350ml
うすくちしょうゆ・・・大さじ1.5
本みりん・・・・・・・・大さじ1
料理酒・・・・・・・・大さじ1
食塩・・・・・・・・小さじ1/3

☆ 具は、フードプロセッサーで細かくすると早くできます。

☆ こいくちしょうゆを使う時は、食塩を小さじ1/2に増やしてください。

○ 作り方 ○

1. 米は洗ってだしにつけて30分おく。
2. 干しいたけはお湯につけて戻し、粗みじんに切る。油揚げは粗みじんに切る。
3. 1に調味料を加え、刻んだ具、鶏ミンチをのせ、炊く。



第4位 ~あんかけうどん~

- 材料（こども6人分）○
うどん（乾麺）・・・240g
油揚げ・・・50g
えのき・・・50g
玉ねぎ・・・90g
ほうれんそう・・・50g
だし汁・・・900ml
本みりん・・・大さじ1
こいくちしょうゆ・・・大さじ3
水溶き片栗粉・・・片栗粉大さじ2
水大さじ2

- ☆ あんかけのトロみがあると、麺にだしがからみやすく食べやすいです。
☆ 給食ではほうれん草をしっかりと煮て茶色にすることで、
緑が苦手なこどもさんにも食べやすくしています。
☆ 給食では、玉ねぎを圧力鍋で煮て、軟らかく仕上げています。

○ 作り方 ○

1. うどんは半分に折り、やわらかめにゆでる。
2. 油揚げは長さ2cmの短冊、えのきは長さ1cmに切る。玉ねぎはスライスする。ほうれん草は1.5cm角に切り、ゆでておく。
3. だし汁、えのき、たまねぎ、ほうれん草を鍋に入れ、煮る。しょうゆ、みりんで味付けする。水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. うどんに3のだしをかける



第5位 ~鶏の奄田揚げ~

- 材料（こども6人分）○
鶏モモ肉皮なし・・・270g
しょうが汁・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・・大さじ1
料理酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜
☆ すてっぴ定番メニューです。

○ 作り方 ○

1. 皮をとった鶏肉を2~3cm角に切る。しょうが汁、こいくちしょうゆ、料理酒をかけ、もみこんで30分おく。
2. 1の鶏肉に片栗粉をまぶす。
3. 油を170~180℃に熱し、鶏肉を揚げる。



第5位 ~かぼちゃとわかめのみそ汁~

- 材料（こども6人分）○
かぼちゃ・・・200g
カットわかめ・・・2g
出し汁・・・800~900ml
みそ・・・大さじ3

○ 作り方 ○

1. かぼちゃは皮、種をとり、1.5cmのサイコロにカットする。カットわかめは水につけて戻し、水けをきり、1.5cm大に切る。
2. だし汁を鍋に入れ、火にかける。かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。カットわかめを入れ、みそをとき入れる。



第7位 ~ピラフ~

○ 材料 (米2合分) ○

- 米・・・・・・・・・・2合
- 水・・・・・・・・・・420 ml
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・・・12g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々
- たまねぎ (粗みじん)・・50g
- にんじん (粗みじん)・・25g
- ピーマン (粗みじん)・・40g
- マッシュルーム水煮 (粗みじん)
・・・・・・・・・・25g
- ウインナー (輪切り)・・80g
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1

☆ 給食では、野菜をフードプロセッサーでみじん切りにしています。

☆ 給食では、スチームコンベクションオーブンで炊いています。

○作り方○

1. 米は洗ってザルにあげ、30分置いておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ウインナー、洗った米を炒める。バターの半分を入れ、混ぜる。
3. 鍋にコンソメ、水を入れて、火にかけて、コンソメを溶かす。沸騰して水が減ったら、お湯を足して420 mlにする。
4. 炊飯器に2, 3を入れ炊く。
5. 炊き上がったら、残りのバターを散らし、ふたをしたまま蒸らす。全体を混ぜ合わせて器に盛る。



第7位 ~ハンバーグ (卵、小麦、牛乳不使用) ~

○ 材料 (こども6人分) ○

- 牛ミンチ・・・・・・・・120g
- 豚ミンチ・・・・・・・・120g
- 玉ねぎ・・・・・・・・150g
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・30g
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 食塩・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・少々
- ケチャップ・・・・・・・・適宜

☆ つなぎに豆腐と片栗粉を使っています。

○ 作り方 ○

1. たまねぎはみじんぎりにし、レンジで加熱する。豆腐はすりつぶす。
2. 1と材料を全て混ぜ、小判形にまとめ、フライパンで焼く。
3. お皿にもり、ケチャップをつける。



第9位 ～夏野菜カレー～

- 材料 (カレー1/2箱分) ○
- 豚ミンチ・・・・・・・・140g
 - たまねぎ・・・・・・・・140g
 - にんにくみじんぎり・1/2かけ
 - かぼちゃ (皮むき)・・・210g
 - なす (皮むき)・・・・・・・・140g
 - ピーマン・・・・・・・・2個
 - 油・・・・・・・・小さじ2
 - 水・・・・・・・・800ml
 - バーモンドカレー (甘口)・115g

☆ ピーマンは細かくし、なすは皮をむきます。
かぼちゃだけ形を残します。

○ 作り方 ○

1. かぼちゃ、なすは1.5cm角に切る。たまねぎは1.5cm角に切る。にんにくはみじんぎりをする。ピーマンは粗みじんにする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎ、ピーマンを炒める。豚ひき肉、かぼちゃ、なすを入れて炒め、水を加え具材が柔らかくなるまで煮込む。
3. 火を止めて、ルーを割り入れて溶かす。再び火をつけてとろみがつくまで煮込む。



第9位 ～まんまるしゅうまい～

- 材料 (20個分) ○
- 豚ひき肉・・・・・・・・180g
 - たまねぎ・・・・・・・・100g
 - 干しいたけ・・・・・・・・8g
 - ☆片栗粉・・・・・・・・大さじ2
 - ☆食塩・・・・・・・・小さじ1/4
 - ☆こしょう・・・・・・・・少々
 - ☆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - ☆さとう・・・・・・・・小さじ1
 - ☆料理酒・・・・・・・・大さじ1
 - ☆しょうが絞り汁・・・・・小さじ1
 - ☆ごま油・・・・・・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・・・・・・適宜

○ 作り方 ○

1. たまねぎ、水につけて戻した干しいたけはみじん切りにする。刻んだ玉ねぎは耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジで3分加熱する。
2. 豚ひき肉に1と☆印の調味料をよく混ぜる。20等分し、団子に丸めて、片栗粉をまぶす。
3. クッキングシートを蒸し器に敷き、3をひっつかないように並べて、強火で10分程度蒸す。

☆ しゅうまいの皮がないので、
こどもさんにも食べやすいです。



その他リクエストのあったメニュー

～ほうれん草のツナマヨサラダ～

○ 材料（こども6人分）○

ほうれん草・・・・・・・・・・300g
ツナ缶・・・・・・・・・・60g
日清マヨドレ・・・・・・・・大さじ2～3
こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1

○作り方○

1. ほうれん草は1.5cm角に切り、熱湯でゆで、冷水にさらす。ザルにあげて、水気をしぼる。
2. 1のほうれん草、ツナ缶と日清マヨドレ、こいくちしょうゆを和える。

☆ 「日清マヨドレ」

卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

すてっぴでは卵アレルギーがあっても全員が同じものを食べられるように、マヨネーズの代わりに使用しています。



～銀鮭の塩こうじ焼き～

○ 材料（こども6人分）○

銀鮭 40g・・・・・・・・・・6切れ
塩こうじ（ハナマルキ）・・24g

☆ 塩こうじの効果で、冷めても身が軟らかいです。

○ 作り方 ○

1. 鮭の表面に塩こうじをぬる。1時間おき、焼く。



～春雨ときゅうりのサラダ～

○ 材料（こども6人分）○

春雨・・・・・・・・・・24g
きゅうり・・・・・・・・・・1本
ハム・・・・・・・・・・1パック
日清マヨドレ・・・・・・・・大さじ3

○ 作り方 ○

1. 春雨は、沸騰した湯で柔らかくゆでる。ザルにあげて水けをきり、1.5cm長さに切る。きゅうり、ハムは1.5cm長さの千切りにする。
2. きゅうりは沸騰した湯でかるくゆで、流水で冷やしてざるにあげる。



～中華風コーンスープ～

- 材料（こども6人分）○
味の素 業務用 中華味顆粒
.....大さじ1
水.....800ml
冷凍コーン.....100g
卵.....1.5個
たまねぎ.....100g
塩.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1



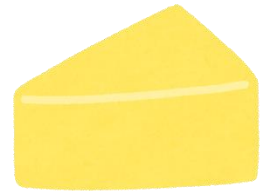
- 作り方 ○
1. 冷凍コーンは解凍し、ミキサーにかけ、こしておく。
 2. 玉ねぎは1.5cm角に切り、卵は溶いておく。かいわれは長さ1cmに切る。
 3. 鍋に水、中華味顆粒、玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。1を加え、沸騰したら、水溶き片栗粉で好みの固さにとろみをつける。
 4. 再び沸騰したら、溶き卵を回しながら流し入れる。塩、しょうゆで味付けし、かいわれをちらす。

～カリカリチーズ揚げ～

- 材料（こども6人分）○
切れてるチーズ.....6切れ
シュウマイの皮.....12枚
揚げ油.....適宜

- 作り方 ○
1. 切れてるチーズは、半分に折る。チーズをしゅうまいの皮に置いて、皮を二つに折り、端に水をつけてとめる。
 2. 油で揚げる。

- ☆ 餃子の皮でもできます。（薄いのでやぶれないように注意してください。）
☆ チーズがとけて外にでないように、皮をしっかりとめます。



～コーンのかき揚げ～

- 材料（20ヶ分）○
冷凍コーン.....100g
薄力粉.....大さじ3
かたくり粉.....大さじ1
水.....70ml
食塩.....ひとつまみ
揚げ油.....適宜

- 作り方 ○
1. 冷凍コーンは自然解凍か、レンジで解凍する。
 2. 薄力粉、片栗粉、水、食塩を混ぜる。全体的に混ぜたら、コーンを入れ混ぜる。
 3. 鍋に油を1～2cm入れ火をつける。混ぜた2をスプーンで入れる。からっと揚がったら出来上がり。

- ☆ コーンとグリーンピースを混ぜても、色合いがきれいです。

