

R6リクエストメニューレシピ集



令和6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 (かぼちゃ)
- 2位 あんかけうどん
ハンバーグ(大豆入りチーズハンバーグ)
- 4位 カレー(夏野菜)
- 5位 炊き込みご飯
- 6位 スパゲッティミートソース
- 7位 ピラフ
かぼちゃの甘煮
鶏の竜田揚げ
- 10位 カリカリチーズ揚げ

☆その他の人気メニュー

- マカロニグラタン
- ほうれん草とえのきのごま和え
- タンドリーチキン
- キャベツとツナのフレンチサラダ
- コーンのかき揚げ
- まんまるしゅうまい
- 中華風コーンスープ



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2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

○ 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

☆ あんかけのとろみがあると、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。



第2位 ~ハンバーグ(大豆入りチーズハンバーグ)~

○ 材料(こども6人分) ○

牛ひき肉・・・・・・・・270g
大豆水煮・・・・・・・・75g
たまねぎ・・・・・・・・75g
プロセスチーズ・・・・45g
(6Pチーズ、切れてるチーズなど)
豆腐・・・・・・・・30g
かたくり粉・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう、ナツメグ・・少々

ケチャップ・・・・・・・・適宜
サラダ油・・・・・・・・適量

○ 作り方 ○

1. 大豆はフードプロセッサーなどですりつぶす(薄皮はとる)。玉ねぎもフードプロセッサーでみじん切りにする。フライパンにサラダ油を少々入れて熱し、玉ねぎを炒める。チーズは1cmの角切りにする。
2. ひき肉に大豆、粗熱のとれた玉ねぎ、豆腐、片栗粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。よく混ぜたらチーズも入れて混ぜる。空気を抜きながら小判型に成形する。
3. フライパンに油を熱し、2を入れ、こんがり焼いて中まで火を通す。
4. お皿に盛り、ケチャップをかける

☆ 大豆はきれいにすりつぶします。



第4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

○ 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、ルウを割りいれて溶かす。再び火をつけてとろみがつくまで煮込む。

☆ 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。



第5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・・・・・・・・・・350 ml
- 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6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 ~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。



7位 ~かぼちゃの甘煮~

- 材料（こども6人分） ○
- かぼちゃ・・・・・・・・・・500g
(1/4個)
 - だし汁・・・・・・・・・・300ml
 - しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 - 三温糖（もしくは上白糖）
・・・・・・・・・・大さじ2

☆ しっとりさせたいときは、だしの量を増やし、加熱後に置いておく時間を長くします。

○ 作り方 ○

1. かぼちゃ種をスプーンでとり、皮をむく。2cm角にカットする。
2. かぼちゃとだし汁、しょうゆ、三温糖を鍋に入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。火が通ったらそのまま置いておく。



第10位 ~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。



その他リクエストのあったメニュー

~マカロニグラタン~

- 材料（こども6人分）○
マカロニ・・・・・・・・60g
鶏モモ皮なし（一口大）・120g
玉ねぎスライス・・・・120g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・30g
バター・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・420ml
顆粒コンソメ・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/2
ピザ用チーズ・・・・50g

○ 作り方 ○

1. マカロニは柔らかくゆで、半分に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ、鶏モモ肉、たまねぎを炒め、塩で味を付ける。
3. 小麦粉、バター、牛乳でホワイトソースを作る。（下記参照）。
4. 耐熱皿にマカロニと2を入れ、ホワイトソースをかける。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

<レンジで簡単ホワイトソース>

- ① 耐熱ボールに小麦粉を入れ、その上にバターをのせ、ふたをせずにレンジで1分半加熱する。（バターが溶けるまで）
- ② 泡だて器でバターと小麦粉をよく混ぜる。牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ③ ラップでふたをして、6分加熱する。
途中、2、3回取り出し泡だて器でよくかき混ぜる。
塩、コンソメ顆粒を加え、味をととのえる。



～ほうれん草とえのきのごま和え～

○ 材料（こども6人分）○
ほうれん草・・・250g
えのき・・・60g
にんじん・・・60g
いりごま・・・小さじ2
うすくちしょうゆ・・・小さじ2
さとう・・・小さじ2

○ 作り方 ○

1. ほうれん草は1.5cm角に切る。えのきは1cm長さに切る。にんじんは2cm長さの千切りにする。それぞれゆでて、水けをしぼる。
2. いりごまをすって、うすくちしょうゆと砂糖を混ぜ、1と和える。

☆ ほうれん草は繊維を切ってあげると、こどもさんにも食べやすくなります。

☆ 大人のご飯を取り分けるときに、ハサミでカットしてあげても良いです。



～タンドリーチキン～

○ 材料（こども6人分）○

鶏モモ肉（皮付き）・・・330g
（下味用）塩、こしょう・・・少々
カレー粉・・・小さじ1/10
パプリカパウダー・・・小さじ1/10
塩・・・小さじ1/5
プレーンヨーグルト・・・50g
ケチャップ・・・大さじ1
にんにくすりおろし・・・少々
しょうがすりおろし・・・少々

○ 作り方 ○

1. 鶏モモ肉は、皮についている黄色い脂を取り除く。皮面をフォークで数ヶ所ついておくと、焼き縮みがふせげ、味もしみ込みやすくなる。包丁を入れて開き、厚さをそろえる。肉は4等分し、塩、こしょうで下味をつけておく。
2. 1の鶏肉とその他の調味料をビニール袋に入れて、よくもむ。冷蔵庫に30分以上置く。
3. 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。切り分けて盛り付ける

☆ こどもさんにも食べやすい辛さです。



～キャベツとツナのアレンジサラダ～

○ 材料（こども6人分）○

きゃべつ・・・180g
きゅうり・・・60g
ツナ缶・・・80g
サラダ油・・・大さじ2
穀物酢・・・大さじ1
食塩・・・小さじ1/3
さとう・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々

○ 作り方 ○

1. キャベツは2cm長さの千切りにし、耐熱皿に入れ、レンジで加熱する。ザルに入れ、水けをきる。きゅうりは2cm長さの細切りにし、軽く熱湯に通し、ザルで水けをきる。ツナはキッチンペーパーにのせて、油をきっておく。
2. 調味料を混ぜ、1と和える。

☆ さっぱりとした味がおいしいです。

☆ 和える時は、野菜の水けをしっかりとろってください。



～コーンのかき揚げ～

○ 材料（20ヶ分）○

冷凍コーン・・・・・・・・130g
薄力粉・・・・・・・・大さじ4
かたくり粉・・・・・・・・大さじ1.5
水・・・・・・・・50ml
食塩・・・・・・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
揚げ油・・・・・・・・適宜

☆ コーンとゆでえだまめを混ぜても、色合いがきれいです。

○ 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、しょうゆを混ぜる。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。



～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、2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。



～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、軟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。

