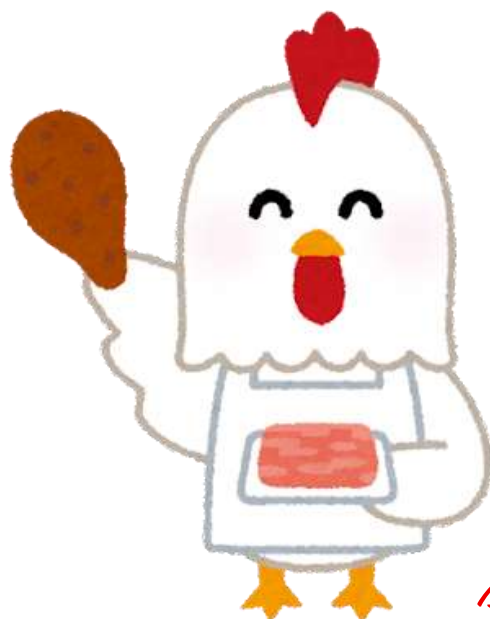


リクエストメニューレシピ集



令和7年8月発行

R7年4~7月 給食リクエスト

人気ランキング

- 1位 **ポタージュ**
(ダントツはかぼちゃ! なす、えんどう豆など)
- 2位 あんかけうどん
- 3位 ハンバーグ
ピラフ
- 5位 塩こうじ焼き(銀鮭、沖目鯛)
カレー(夏野菜)
スパゲッティナポリタン
- 8位 炊き込みご飯
チキンカレーピラフ
コロツケ
みそ汁
スパゲッティミートソース
- 13位 松風焼(鶏、豚)
- 14位 タンドリーチキン
コンソメスープ

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、みりんを味付けする。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3位 ~ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし)~

○ 材料(こども6人分)

牛ミンチ(2度挽き)・・・120g
豚ミンチ(2度挽き)・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・・・150g
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・60g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・少々
ケチャップ・・・・・・・・・・適宜

- ☆ 卵、小麦、牛乳アレルギー対応レシピです。
- ☆ つなぎに豆腐と片栗粉を使っています。
- ☆ 給食では、ミンチを肉屋さんで2度挽きしています。
(通常のミンチでも作れます。)

○ 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、6等分にして丸め、フライパンで焼く。
3. 焼きあがったら、お皿に盛りつけケチャップを添える。



第3位 ~ピラフ~

○ 材料(米2合) ○

米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・420ml
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、コンソメを溶かす。
沸騰して水が減ったら、お湯を足して420ml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5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
 - にんにくおろし・・・・・・・・4g
 - 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。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。豚ミンチ、かぼちゃ、なすを入れて炒め、水を加え具材がやわらかくなるまで煮込む。
3. 火を止めて、ルー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。



第5位 ～スパゲッティナポリタン～

- 材料（こども5人分）○
- スパゲッティ 1.6mm（乾麺）
・・・・・・・・200g
 - ウインナー・・・・・・・・75g
 - たまねぎ・・・・・・・・75g
 - ピーマン・・・・・・・・1個
 - ケチャップ・・・・・・・・大さじ6
 - コンソメ顆粒・・・・小さじ2.5
 - さとう・・・・・・・・小さじ1/2
 - 塩・こしょう・・・・・・・・少々
 - バター・・・・・・・・6g

- ☆ 給食では、炒める前に玉ねぎとピーマンは下茹でしています。
野菜の味や食感を減らすとこどもさんには食べやすくなります。
- ☆ スパゲッティは20分以上ゆでて、こどもさんに食べやすくします。
マカロニで代用するとさらにやわらかく、食べやすくなります。

1. たまねぎ、ピーマンは1.5cm長さの短冊に切る。
ウインナーは輪切りにする。

2. スパゲッティを二つに折り、たっぷりの湯でゆでる。
（給食では20分以上ゆでています。）

3. フライパンにバターをとかし、たまねぎ、ピーマン、
ウインナーを炒める。調味料を加え、ゆであがったパスタと
からめる。



第5位 ~銀鮭の塩こうじ焼き~

○ 材料（こども6人分） ○

銀鮭（40g）・・・6切れ
ハナマルキ塩こうじ・・・24g

○作り方○

1. 銀鮭に塩こうじをぬり、30分置く。
2. 魚焼きグリルで焼く。

☆ リクエストで焼き魚が初ランキング入りしました！

☆ 鮭以外の魚でも美味しくできます。



第8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8位 ~チキンカレーピラフ~

○ 材料（米2合分）○

米・・・・・・・・・・2合
鶏ミンチ・・・・・・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・30g
ピーマン・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・350ml
固形コンソメ・・・・・・1個
カレー粉・・・・・・・・小さじ2
トマトケチャップ・小さじ2
食塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
☆ バター・・・・・・・・・・15g

○作り方○

1. 米は洗ってざるにあげ、30分置いておく。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. フライパンに、バター10gをとかし、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、洗った米を炒める。
4. 鍋に、水、固形コンソメ、カレー粉、ケチャップ、食塩を入れ沸かす。
5. 炊飯器に3、4を入れ炊く。
6. 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8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
にんにくおろし・・・・・・・・3g
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。)

☆ 上新粉がなければ小麦粉で代用できます。



卵・小麦
アレルギー対応メニュー

第8位 ～コロッケ～

○ 材料（こども6人分） ○

じゃがいも・・・・・・・・300g
豚ミンチ・・・・・・・・60g
たまねぎ・・・・・・・・100g
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
食塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・大さじ3
牛乳・・・・・・・・大さじ3
ケロッグコーンフレーク（砂糖なし）
・・・・・・・・40g

○ 作り方 ○

1. じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。水けをきり、耐熱皿にのせてラップをして、加熱する。熱いうちにつぶす。コーンフレークはそのままミキサーにかけて、細かくしておく。たまねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて、熱し、豚ミンチ、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうをする。
3. 1と2をよくまぜ合わせ、18等分して丸める。
4. 片栗粉と牛乳を混ぜ、そこに丸めた3をつけ、細かくしたコーンフレークをまぶす。
160～170℃の油で色よく揚げる。

☆ 小麦アレルギーがなければ、コーンフレークの代わりにパン粉で代用できます。



13位 ～豚の松風やき～

卵・小麦・牛乳
アレルギー対応メニュー

- 材料（こども6人分） ○
- 豚ミンチ・・・・・・・・270g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・130g
 - 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 - 絹ごし豆腐・・・・・・・・60g
 - 三温糖・・・・・・・・小さじ2
 - みそ・・・・・・・・小さじ4
 - ごま・・・・・・・・小さじ1

- 作り方 ○
1. たまねぎはみじん切りし、テフロンのフライパンで炒めしんなりしたら火からおろして冷ます。
 2. 1と他の材料を粘りがでるまでよく混ぜる。
 3. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、2を2cm位の厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

- ☆ 卵、牛乳、パン粉のかわりに、片栗粉と豆腐をつなぎに使っています。
☆ 焦げる時は、アルミホイルをかけてください。



14位 ～タンドリチキン～

- 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
 - にんにくおろし・・・・・・・・1g
 - しょうがおろし・・・・・・・・1g

- 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けておくと、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。

14位 ～ウインナーとキャベツのコンソメスープ～

- 材料（こども6人分） ○
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・大さじ1
 - 水・・・・・・・・800ml
 - キャベツ・・・・・・・・170g
 - ウインナー・・・・・・・・60g

- 作り方 ○
1. キャベツは1.5cmに切る。ウインナーはスライスする。
 2. 圧力鍋に水、コンソメ、キャベツ、ウインナーを入れ、火にかける。沸騰後5分加圧し、火を消して放冷する。
 3. 圧力が抜けたら、ふたをあける。

- ☆ ウインナーの塩分で味付け不要です。
☆ 圧力をかけることで、野菜がやわらかく食べやすくなります。



～キャベツとツナのフレンチサラダ～

○ 材料（こども6人分） ○

きゃべつ・・・・・・・・200g
きゅうり・・・・・・・・60g
ツナ缶・・・・・・・・80g
かいわれ・・・・・・・・10g
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

☆ 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しぼってください。

○ 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。かいわれは1cm長さに切り、さっとゆでて水けをきる。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。



～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
片栗粉・・・・・・・・小さじ2
かいわれ・・・・・・・・10g

☆ コーンの甘味があって、飲みやすいです。

○ 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角に切る。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。



～ぶどうゼリー～

○ 材料（こども5人分） ○

ぶどうジュース
(トロピカーナ 100% グレープ 250ml)
・・・・・・・・1本
さとう・・・・・・・・5g
イナアガーL・・・・・・・・5g

☆ 他のジュースでも作れます。

○ 作り方 ○

1. 鍋に砂糖とアガーをいれてよく混ぜる。
2. ぶどうジュースを少しずつ入れて混ぜる。粉気がなくなれば、全量加える。
3. 混ぜながら中火にかけて周りがフツフツしてきたら、火を止める。(80～90度位)
4. 容器に入れて冷ます。冷めたら冷蔵庫に入れる。

