



調味料類の重量 早見表



調味料	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水・酢・酒	5g	15g	200g
しょうゆ	6g	18g	230g
みりん	6g	18g	230g
みそ	6g	18g	230g
砂糖	3g	9g	130g
塩	5g	15g	210g
油	4g	13g	180g
ケチャップ	6g	18g	240g
ウスターソース	5g	15g	240g
マヨネーズ	5g	14g	190g
小麦粉	3g	8g	100g
ごま	3g	9g	120g
片栗粉	3g	9g	110g



思い出の 給食レシピ集



卒業生のみなさんへ

伊勢崎市学校給食調理場



学校給食人気メニューレシピ♪
~ 豚肉のキムチ炒め ~

【材料】	《4人分》
豚肉	200g
白菜キムチ	120g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
にら	1/3 束
おろししょうが	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	適量

- 【作り方】
- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、にらは食べやすい大きさに切っておく。
 - ② フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。しょうがと酒を入れ、にんじん、たまねぎを炒める。
 - ③ 火がとおったらキムチ、にら、残りの調味料を加えよく炒めたら完成。



学校給食人気メニューレシピ♪
~ ABCスープ ~

【材料】	《4人分》
キャベツ	2~3 枚
にんじん	1/3 本
たまねぎ	1/2 個
ベーコン	35g
うずら卵(ゆで)	8~10 個
ABCマカロニ	50g
(無ければお好みのマカロニ)	
ホールコーン	30g
コンソメ	2 個
塩こしょう	少々

- 【作り方】
- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
 - ② 鍋に水3カップを沸かし、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを入れて火を通し、コンソメとキャベツを入れて10分ほど弱火で煮る。
 - ③ コーンとうずらの卵、マカロニを加えて2~3分煮て、塩こしょうで味を調えたら完成。



給食で大人気のスープ！
うずらの卵は欠かせないよ！
ABCの形をしたマカロニがなければ普通のマカロニでも大丈夫！
リボンの形やキャラクターの形をしたマカロニなど、好きなマカロニを使ってね！





学校給食人気メニューレシピ♪
~ 豆乳みそスープ ~

【材料】	《4人分》	【作り方】
肉団子	80g	① キャベツは1cm幅、だいこんはいちよう切り、しいたけ、たまねぎは薄切りにする。
キャベツ	2~3枚	② 豆腐は1cm角に切る。
しいたけ	1個	③ 鍋に水(750ml)を入れて沸かし、たまねぎとだいこんを煮る。
だいこん	60g	④ ③に肉団子・しいたけ・豆腐・キャベツを加えて煮たら、調味料・豆乳を加えて味を調べて完成。
たまねぎ	1/4個	
木綿豆腐	1/4丁	
調整豆乳	80cc	
白みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
顆粒鶏ガラスープ	小さじ1	
こしょう	少々	



豆乳とみその優しい味わいのスープだよ！
お好みですりごまを加えてもコクが出ておいしいよ♪
地元で作られた野菜をたっぷり使うのもいいね！



学校給食人気メニューレシピ♪
~ 鶏ごぼうごはんの具 ~

【材料】	《4人分》	【作り方】
ごぼう	1/2本(100g)	① ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじんは千切り、油揚げは細切り、鶏肉は1センチ角に切っておく。
鶏もも肉	100g	② フライパンに油をひき、鶏肉を入れ、酒を加えて炒める。
にんじん	1/4本	③ 鶏肉に火が通ったら、ごぼうを加えて炒める。
油揚げ	1枚	④ 油揚げと大豆を加え少量の水と調味料を入れて火を弱め、汁気が1/3くらいになるまで軽く煮つめる。
大豆水煮	40g	⑤ 味がしみこんだら、ごはんと混ぜて完成。
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
サラダ油	適量	



ごぼうの風味がおいしい混ぜご飯の具♪
つくっておけば、白いごはんに混ぜるだけなので朝ごはんやお弁当にもばっちり！
仕上げにお好みでさざみのりやごまをふってもおいしいよ。





学校給食人気メニューレシピ♪
~ みそだれ焼肉 ~

【材料】	《4人分》
豚肉こま切れ	300g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
にら	1/3束
しめじ	1/2パック
酒	大さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	大さじ2
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
すりごま	20g

【作り方】

- ① にんじんは短冊、たまねぎは薄切り、にらは3cm幅に切り、しめじは石突をとり、さいておく。しょうがとにんにくはすりおろしておく。
- ② フライパンにごま油、豚肉を入れ、しょうが、にんにく、酒を加えてよく炒める。
- ③ 肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを加え、火が通ったらしめじ、にらを加える。
- ④ 調味料とごまを加えて汁気が少しとぶくらい炒め、味がからんだら完成。



甘辛いみそダレでごはんがすすむよ！
すりごまをたっぷり入れるのがポイント。
給食でもおかわりする子が続出するレシピだよ。
お肉は好きな量に調整してね♪



学校給食人気メニューレシピ♪
~ ミネストローネ ~

【材料】	《4人分》
ベーコン	35g
じゃがいも	中1個
だいず水煮	40g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚程度
セロリー	40g
シェルマカロニ	40g
ケチャップ	30g
トマト缶	1缶
コンソメ	10g
にんにく	少々
サラダ油	少々
塩こしょう	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎは角切りにし、キャベツは1cm幅、セロリーは薄切りにしておく。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、セロリーを入れてよく炒め、にんじん、たまねぎを加え炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら水3カップを加え、じゃがいも、大豆を加えて水を入れ、トマト缶、ケチャップ、コンソメを入れて煮立てる。
- ④ 10分ほど弱火で煮たらキャベツとマカロニを加えて火を通し、塩こしょうで味を調えパセリをちらして完成。





学校給食人気メニューレシピ♪
～ のり酢あえ ～

【材料】

こまつな
にんじん
もやし
しょうゆ
酢
砂糖
ごま油
きざみのり

《4人分》

1/2束
1/3本
1袋
小さじ5
小さじ4
小さじ2
小さじ2
適量

【作り方】

- ① もやしはよく洗い、にんじんは千切りにして茹でて、冷水にとる。
- ② こまつなはさっと茹でて冷水にとり、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料を合わせておき、野菜と一緒にあえる。
- ④ お好みの量ののりを入れて、さらに和えれば完成。



学校給食人気メニューレシピ♪
～ ビビンバ ～

【材料】

豚ひき肉 200g
水煮ぜんまい 80g
にんじん 1/3本
ごぼう 40g
つきこんにやく 80g
おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
油 大さじ1
トウバンジャン 小さじ1/3
砂糖 大さじ1と1/2
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

《4人分》

【作り方】

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。つきこんにやくは茹でてあくを抜く。ぜんまいは洗って食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、トウバンジャン、にんにく、しょうがを加えてさらに炒める。
- ③ ごぼうとにんじんを加えて炒め、しんなりしたら、こんにやくとぜんまいを加えて炒める。
- ④ 調味料を加え、仕上げにごま油を加えて完成。





学校給食人気メニューレシピ♪
~ 春雨サラダ ~

【材料】	《4人分》
はるさめ	40g
にんじん	1/4本
きゅうり	1本
もやし	1/2袋
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2

- 【作り方】
- ① きゅうり、にんじんは千切りに、もやしは水で洗い、茹でておく。
 - ② はるさめは表示通りにもどし、食べやすい長さにカットする。
 - ③ ボウルに全ての材料を入れ、調味料を合わせて味を調えたら完成。



学校給食人気メニューレシピ♪
~ ごまツナサラダ ~

【材料】	《4人分》	【作り方】
こまつな	1束	① にんじんは千切り、キャベツは細切りにして茹で、冷水にとる。 小松菜はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
キャベツ	1/6個	
にんじん	1/3本	
ツナ缶	1缶	② 調味料を全て混ぜておく。
レモン果汁	大さじ1	
砂糖	大さじ1	③ ①の野菜とツナをボウルで混ぜ、調味料で和える。 最後にいりごまを入れて完成。
酢	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
油	大さじ1	
いりごま	大さじ1	



レモン果汁でさっぱりしたサラダ！
ツナも入っているので、野菜嫌いな子にもおすすめ♪
伊勢崎市は小松菜がたくさんとれるから、地元の小松菜を使って調理してみるのもいいね！