

・かしわのごはん
・具だくさん汁

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・かしわのごはん】					鶏肉を「かしわ肉」といいます。 上に海苔をかけて、かしわの です。 柏野小だけのオリジナルメニューです。
米	60.00	g	Kg		
麦	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		
鶏胸肉	20.00	g	Kg	短冊切り	①鶏肉を生薑～酒までに漬けて下味をつける
生姜	0.30	g	Kg	おろし	
しょうゆ	1.50	g	Kg		②①にでんぷんを付けて揚げる
酒	1.00	g	Kg		③②にタレをからめて、ごはん 混ぜる。
でんぷん(片栗粉)	3.00	g	Kg		
揚げ油	3.00	g	Kg		
しょうゆ	4.00	g	Kg		
砂糖	3.00	g	Kg		すべて混ぜて加熱し、タレを 作っておく。
生姜	0.50	g	Kg	おろし汁	
水	3.00	g	Kg		
塩	0.20	g	Kg		
酒	0.50	g	Kg		
刻みのり	0.02	袋	袋		よそってから上に乗せる。
【具だくさん汁】					
炒め油	1.00	g	Kg		①油でゴボウと鶏肉を入れ、色が 変わる程度炒める。
鶏モモ肉	10.00	g	Kg	2cm角	
大根	20.00	g	Kg	3mmイチョウ	②大根・人参を入れて油がまわる 程度炒める。
人参	10.00	g	Kg	3mmイチョウ	
里芋	30.00	g	Kg	1cmイチョウ	③②にダシとコンニャクを入れて煮る
ごぼう	10.00	g	Kg	ナナメ	④柔らかくなったら、里芋、油揚げ ねぎを入れて煮る
こんにゃく	15.00	g	Kg	2cm角色紙	
絹ごし豆腐	30.00	g	Kg	さいの目	⑤最後に豆腐を入れ、調味する。
油揚げ	5.00	g	Kg	5mm短冊	
ねぎ	10.00	g	Kg	ナナメ	
しょうゆ	8.00	g	Kg		
塩	0.50	g	Kg		
酒	2.00	g	Kg		
けずり	2.00	g	Kg		ダシをとっておく
水	140.00	g	Kg		

- ・豚キムチチャーハン
- ・ウースータン
- ・杏仁豆腐

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方	
【・豚キムチチャーハン】						
米	65.00	g	Kg		具の煮汁を混ぜてごはんを炊く	
麦	5.00	g	Kg			
水	0.00	g	Kg			
酒	1.00	g	Kg			
煮汁	0.00	g	Kg			
炒め油	1.00	g	Kg		①油とごま油を混ぜて、豚肉を炒める	
ごま油	0.30	g	Kg		②人参を入れて炒める	
豚ばら肉	10.00	g	Kg	小間	③キムチ、ネギを入れて炒め、調味する	
ねぎ	5.00	g	Kg	小口	④③の煮汁を混ぜてごはんを炊く	
人参	10.00	g	Kg	2cm短冊	⑤炊けたごはん③の具を混ぜて出来上がり	
キムチ	10.00	g	Kg	1cmザク切り		
白ごま	1.00	g	Kg	からいり		
塩	0.25	g	Kg			
しょうゆ	2.00	g	Kg			
【・ウースータン】						
鶏モモ肉	10.00	g	Kg	糸切り	①鶏肉に酒をふっておく	
酒	2.00	g	Kg		②出汁に筍、チンゲン菜、ネギを入れる	
でんぷん	2.50	g	Kg		③②が沸騰したら豆腐とネギを入れる	
					④①の鶏肉にでんぷんをまぶして入れる	
木綿豆腐	30.00	g	Kg	さいの目	⑤火が通ったら調味し、卵を溶き入れる。	
筍	10.00	g	Kg	干切り		
ねぎ	15.00	g	Kg	干切り		
卵	20.00	g	Kg			
チンゲン菜	10.00	g	Kg	1cmザク切り		
水	140.00	g	Kg		出汁をとっておく	
けずり	2.00	g	Kg			
塩	1.00	g	Kg			
こしょう	0.02	g	Kg			
しょうゆ	1.00	g	Kg			
酒	1.00	g	Kg			
みりん	1.00	g	Kg			
【・杏仁豆腐(エッセンス)】						
アガー (かんてんばば)	0.70	g	Kg			かんてんばばの作り方を参照してください。 (給食ではアガーを使います)
水	20.00	g	Kg			
調製豆乳 (牛乳)	40.00	g	Kg			
砂糖	4.00	g	Kg			
バニラエッセンス (アーモンドエッセンス)	1滴		Kg			
みかん缶	1.00	個	個		固まったら、1つぶ上に乗せる	
60ccカップ	1.00	ヶ	ヶ			

・中津からあげ
・白身魚のすまし汁

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	調理方法等
【・中津から揚げ】					・60g1枚または30g2個
鶏モモ肉		1.00 枚	枚		
しょうゆ		3.00 g	Kg		①しょうゆ～みりんまでを鶏肉に
塩		0.50 g	Kg		漬け込む
酒		3.00 g	Kg		②でんぷんと小麦粉をまぜて、①に
にんにく		0.60 g	Kg	おろし	まぶして油で揚げる
生姜		0.40 g	Kg	おろし	
ねぎ		4.00 g	Kg	みじん	
みりん		0.50 g	Kg		・九州 大分県中津の「からあげ」です。
					中津でも店によって味は違いますが、
でんぷん		4.00 g	Kg		一番おいしかった味を参考に作った
小麦粉		2.00 g	Kg		レシピです。
揚げ油		3.00 g	Kg		
【・白身魚のすまし汁】					
カレイ（むき身）		20.00 g	Kg	2cm角切り	①魚に酒・塩・生姜汁をまぶしておく
酒		1.00 g	Kg		②出汁に人参、かまぼこを入れ
塩		0.10 g	Kg		軽く煮えたら、①の魚にでんぷん
生姜		0.50 g	Kg	おろし汁	をまぶして入れる
でんぷん		3.00 g	Kg		③魚に火が通ったら豆腐、若布を
					入れる
木綿豆腐		20.00 g	Kg	さいの目	④最後に、ねぎ、ほうれん草を
生わかめ		5.00 g	Kg	2cmザク	入れて、調味する
かまぼこ		5.00 g	Kg	クシ切り	
人参		5.00 g	Kg	3mmイチョウ	
ねぎ		10.00 g	Kg	小口	
ほうれんそう		10.00 g	Kg	2cmセンチ	茹でてしぼっておく
茹塩		0.00 g	Kg		
塩		1.00 g	Kg		
酒		1.50 g	Kg		
しょうゆ		1.00 g	Kg		
昆布		1.00 g	Kg		
けずり		2.00 g	Kg		
水		150.00 g	Kg		
					出汁をとっておく
					汁物では、一番人気の白身魚の
					すまし汁です。カレイを使うと
					とろけるようなおいしさです。

・揚げぎょうざの
野菜あんかけ

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・揚げ餃子 野菜あんかけ】					
にんにく	0.30	g	Kg	ミジン	揚げ餃子を作ります
生姜	0.40	g	Kg	ミジン	①材料、調味料をすべて混ぜ、よくこねる
豚挽肉	20.00	g	Kg		②大判の餃子の皮に包んで、油で揚げる
キャベツ	15.00	g	Kg	荒ミジン	
ねぎ	4.00	g	Kg	ミジン	
ニラ	2.00	g	Kg	1cm	
塩	0.30	g	Kg		
こしょう	0.01	g	Kg		
しょうゆ	0.50	g	Kg		
ごま油	2.00	g	Kg		
でんぷん	0.50	g	Kg		
餃子の皮	1.00	枚	枚	大判	
揚げ油	3.00	g	Kg		
炒め油	1.00	g	Kg		野菜あんかけを作ります
生姜	0.30	g	Kg	ミジン	①油で生姜、肉の色が変わる程度炒める
豚ばら肉	5.00	g	Kg	小間	②①に、筍から干し椎茸までを入れ、炒める
筍	10.00	g	Kg	2×2cm色紙	③②に、ダシを入れ煮る
人参	15.00	g	Kg	3mmイチョウ	④野菜がだいたい煮えたら赤ピーマンとチンゲン菜をいれ
玉葱	20.00	g	Kg	4/1短冊	調味する。
干し椎茸	0.50	g	Kg	スライス	⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、揚げ餃子にかけて
赤ピーマン	3.00	g	Kg	1cm角	出来上がり
チンゲン菜	10.00	g	Kg	2cm色紙	チンゲン菜は下茹でしておく
茹塩	0.00	g	Kg		
けずり	1.00	g	Kg		
水	50.00	g	Kg		
塩	0.30	g	Kg		
しょうゆ	6.00	g	Kg		
砂糖	1.50	g	Kg		
みりん	2.00	g	Kg		
片栗粉	2.00	g	Kg	水溶き	

・肉じゃがコロッケ
・トマトスープ

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・肉じゃがコロッケ】					
じゃがいも		60.00 g	Kg	2cm角	皮をむいて2cm角に切り、蒸かし、軽く混ぜておく 完全につぶさない。
炒め油		1.00 g	Kg		
生姜		0.30 g	Kg	ミジン	①油で生姜と挽肉を炒め、バラバラにする
豚挽肉		15.00 g	Kg		②人参、玉葱を加え炒める
人参		5.00 g	Kg	2cm短冊	③塩・こしょう・しょうゆ・砂糖を入れて味をつける
玉葱		15.00 g	Kg	2cm短冊	④③に蒸かしたじゃがいもを加える
塩		0.20 g	Kg		⑤混ぜたら、生クリームを加える
こしょう		0.02 g	Kg		⑥⑤を小判型に成形し、水溶き小麦粉をつけてパン粉を まぶし、油で揚げる
しょうゆ		3.00 g	Kg		
砂糖		1.50 g	Kg		⑦揚がったら、ソースをかけて食べます。
豆乳クリーム		3.00 g	Kg	生クリーム	
小麦粉		5.00 g	Kg		家庭では卵をまぜるとサクッと仕上がります
水		0.00 g	Kg		
生パン粉		7.00 g	Kg		生パン粉とドライパン粉を混ぜて使います
パン粉		5.00 g	Kg		
揚げ油		5.00 g	Kg		
中濃ソース		8.00 g	Kg		* 本来は残った肉じゃがで作る料理ですが、あえて肉じゃがの 味にして作るコロッケです。
【・トマトスープ】					
ベーコン		5.00 g	Kg	短冊	
玉葱		25.00 g	Kg	4/1短冊	
人参		15.00 g	Kg	短冊	
キャベツ		20.00 g	Kg	短冊	
にんにく		0.30 g	Kg	ミジン	
ホールトマト		20.00 g	Kg	軽くつぶす	
冷凍ホールコーン		5.00 g	Kg		
パセリ		0.50 g	Kg	ミジン	
けずり		2.00 g	Kg		ダシをとっておく 鶏ガラでもOKです。さっぱり仕上げたいのでかつおにしました。
水		150.00 g	Kg		
塩		1.00 g	Kg		
こしょう		0.01 g	Kg		
砂糖		0.20 g	Kg		
しょうゆ		1.00 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		

・キャベツ入りメンチカツ
・茶碗蒸し

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	4人分量 単位	切り方	作り方
【・キャベツ入りメンチカツ】					
豚挽肉	35.00	g	140.00		①すべてをよくこねる。 ②小判型に成形し、 ③ころもをつけて、パン粉を まぶし、油で揚げる ④中濃ソースをかけて食べます。 ・キャベツの水分でジューシーに なり、ヘルシーに仕上がります。
キャベツ	20.00	g	80.00	荒みじん	
玉葱	20.00	g	80.00	荒みじん	
生パン粉	8.00	g	32.00		
調製豆乳(または牛乳)	3.00	g	12.00		
塩	0.30	g	1.20		
こしょう	0.02	g	0.08		
ナツメグ(粉)	0.03	g	0.12		
オールスパイス(粉)	0.02	g	0.08		
小麦粉	5.00	g	20.00	衣をつくる	
水		g			
生パン粉	8.00	g	32.00		
パン粉	5.00	g	20.00		
揚げ油	4.00	g			
中濃ソース	8.00	g	32.00		
【・茶碗蒸し】					
鶏モモ	5.00	g	20.00	小間	ボイルしておく
みつば	2.00	g	8.00	2cm	
かまぼこ	10.00	g	40.00	3mmいちよう	
干し椎茸	1.00	g	4.00	スライス	水に戻しておく
卵	30.00	g	120.00		①けずりでダシをとり、さます
うすくちしょうゆ	0.60	g	2.40		②卵はよく混ぜておく
塩	0.40	g	1.60		③①のダシに調味料と卵を合わせ ザルで濾す。
酒	0.50	g	2.00		
けずり	2.00	g	8.00		④カップに具と卵液をそそぎ、 蒸します
水	75.00	g	300.00		
耐熱120ccカップ	1.00	個	4.00		蒸しの目安 蒸し器で ①湯気があがったら、しっかりフタ をして、強火で2分 ②フタを少しずらして、弱火で 25分 ※電子レンジでもOK。取り扱い 説明書を参考にしてください。
柏野小 栄養士 杉山					

- ・ガーリックトースト
- ・カレーシチュー
- ・フレンチサラダ

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	4人分量 単位	切り方	つくり方
【・ガーリックトースト・】					
ソフトフランスパン		1.03 ケ	653.02 ケ		タテに切って、切り口にガーリック
7Mkg-マーガリン (バターでもOK)		7.00 g	4.48 Kg		マーガリンをぬって焼く
にんにく		0.50 g	0.35 Kg	おろす	
パセリ		0.20 g	0.14 Kg	みじん	マーガリン・おろしにんにく。パセリ を混ぜておく。
【・カレーシチュー】					
炒め油		1.00 g	0.64 Kg		①にんにく・生姜、肉を炒める。
にんにく		0.30 g	0.21 Kg	ミジン	②肉の色が変わったら、じゃがいも・人参
生姜		0.30 g	0.24 Kg	ミジン	玉ねぎ、マッシュを軽く炒めて、スープ
豚モモ肉		15.00 g	9.60 Kg	2cm角	を入れて、煮る。
玉葱		40.00 g	27.23 Kg	2cm角	③煮えたら、調味料を入れ、ルーを入れて
マッシュルーム(水煮缶詰)		5.00 g	3.20 Kg		仕上げる。
人参		20.00 g	12.80 Kg	3mmいちょう	④最後に、グリーンピースを入れて出来
じゃがいも		60.00 g	42.66 Kg	2cm角	上がり。
グリーンピース(水煮缶詰)		3.00 g	1.92 Kg		
小麦粉		6.00 g	3.84 Kg		ルーを作ります。(市販でもOK)
油		3.00 g	1.92 Kg		市販のクリームシチューの素に、
7Mkg-マーガリン (バターでもOK)		3.00 g	1.92 Kg		カレー粉を入れてもおいしいです。
カレー粉		0.50 g	0.32 Kg		市販のシチューの素を使う場合は 調味料に気をつけてください。
りんご		5.00 g	3.76 Kg	すりおろし	
ウスターソース		2.00 g	1.28 Kg		
とんかつソース		2.00 g	1.28 Kg		
トマトケチャップ		4.00 g	2.56 Kg		
トマトピューレ		2.00 g	1.28 Kg		
赤ワイン		2.00 g	1.28 Kg	肉にふっておく	
鶏がら		10.00 g	6.40 Kg		ガラでスープをとっておく。
水		100.00 g	63.99 Kg		
ロリエ		0.03 g	0.02 Kg		
ガラムマサラ		0.02 g	0.01 Kg		
塩		0.60 g	0.38 Kg		
こしょう		0.03 g	0.02 Kg		
しょうゆ		1.50 g	0.96 Kg		
【・フレンチサラダ】					
キャベツ		30.00 g	22.58 Kg	せん	給食では、すべて蒸します。
人参		8.00 g	5.12 Kg	せん	なので、食べやすく、たくさん食べられ ます。
もやし		15.00 g	9.69 Kg		
きゅうり		10.00 g	6.53 Kg	半月	
ホールコーン		8.00 g	5.12 Kg		
玉葱		3.00 g	2.04 Kg	すりおろし	ドレッシングの分量をすべて混ぜて
りんご		1.50 g	1.13 Kg	すりおろし	ミキサーにかける。
酢		2.00 g	1.28 Kg		※給食では、加熱します。
塩		0.40 g	0.26 Kg		酸味が飛んで、なめらかになります
こしょう		0.01 g	0.01 Kg		
からし(粉)		0.03 g	0.02 Kg		
油		3.00 g	1.92 Kg		
砂糖		0.50 g	0.32 Kg		

柏野小 栄養士 杉山

世界の料理「タイ」
・ガパオライス
・とり肉のフォー

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・ガパオライス】					
米	65.00	g	Kg		・ごはんは炊いておく
麦	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		
炒め油	1.00	g	Kg		①にんにく、生姜、挽肉を炒める
鶏挽肉	30.00	g	Kg		②ほぐれたら、ピーマン・赤ピーマン以外の野菜
にんにく	0.40	g	Kg	みじん	と大豆を入れて炒める
生姜	0.30	g	Kg	みじん	③火が通ったら、ピーマン・赤ピーマンを入れて
玉葱	25.00	g	Kg	1cm角	炒める
人参	10.00	g	Kg	1cm角	④火が通ったら、調味する
茹で大豆	8.00	g	Kg		⑤ごはんをお皿によそい、上にかけて出来あがり
冷凍ホールコーン	5.00	g	Kg		
赤ピーマン	5.00	g	Kg	1cm角	
ピーマン	5.00	g	Kg	1cm角	
たけのこ(水煮缶詰)	15.00	g	Kg	荒みじん	
塩	0.20	g	Kg		
酒	1.00	g	Kg		
オイスターソース	2.00	g	Kg		
ナンプラー	1.50	g	Kg		
豆板醤	0.20	g	Kg		
砂糖	2.00	g	Kg		
しょうゆ	2.00	g	Kg		
【・とり肉のフォー】					
フォー(またはビーフン)	10.00	g	Kg		①ガラスープににんにく・生姜、肉を入れて
鶏モモ肉	15.00	g	Kg	糸切り	煮る
にんにく	0.20	g	Kg	みじん	②肉に火が通ったら玉葱、もやしを入れる
生姜	0.30	g	Kg	みじん	③火が通ったらフォーを入れて調味する
玉葱	15.00	g	Kg	4/1スライス	④最後にねぎ、葉ねぎを入れてレモン汁を
もやし	30.00	g	Kg		入れて出来上がり
ねぎ	10.00	g	Kg	せん	
葉ねぎ	2.00	g	Kg	小口	
鶏がら	8.00	g	Kg		} ガラスープをとっておく
水	130.00	g	Kg		
塩	1.00	g	Kg		
こしょう	0.01	g	Kg		
ナンプラー	1.00	g	Kg		
レモン汁	0.20	g	Kg		・お好みでバクチャーやレモングラスを入れます
					スギヤマ

・梅じゃこごはん
 ・サワラの麦味噌焼き
 ・具沢山味噌汁

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	4人分量 単位	切り方	つくり方	
【・梅じゃこごはん】						
米		60.00 g	240.00 g		ごはんを炊いて混ぜる	
麦		5.00 g	20.00 g			
酒		1.00 g	4.00 g			
水		0.00 g	0.00 g			
カリカリ梅刻み		8.00 g	32.00 g			
じゃこ		3.00 g	12.00 g			
白ごま		1.00 g	4.00 g			
【・魚の麦味噌焼き】						
鯖		1.00 切	4.00 切		①麦を多目の水でやわらかくなるまで煮て、ザッと水気をきっておく。 ②調味料と①の麦を混ぜる ③サワラに、②の麦味噌をのせて焼く ・サワラ以外の魚でもおいしいです。	
酒		2.00 g	8.00 g			
麦みそ		7.00 g	28.00 g			
みりん		0.80 g	3.20 g			
砂糖		3.50 g	14.00 g			
しょうゆ		1.50 g	6.00 g			
すりごま		2.00 g	8.00 g			
麦		2.00 g	8.00 g			
【・具沢山味噌汁】						
炒め油		1.00 g	4.00 g			①油でゴボウをよく炒める ②ゴボウが炒まったら、大根・人参を入れて、油がまわったら、ダシを入れて煮る。 ③煮えたら、きのこ、豆腐を入れて調味料を入れる。 ④最後に下茹でした小松菜を入れて出来上がり。
ごぼう		20.00 g	80.00 g	ナナメ		
里芋		20.00 g	80.00 g	1cmいちよう		
大根		30.00 g	120.00 g	3mmいちよう		
人参		20.00 g	80.00 g	3mmいちよう		
ねぎ		15.00 g	60.00 g	ナナメ		
生しいたけ(菌床栽培、生)		8.00 g	32.00 g	2/1スライス		
えのきたけ		8.00 g	32.00 g	2/1バラ		
木綿豆腐		20.00 g	80.00 g	サイノメ		
小松菜		10.00 g	40.00 g	2cm下茹		
茹塩		0.00 g	0.00 g			
けずり		2.00 g	8.00 g			
水		150.00 g	600.00 g			
白味噌		4.00 g	16.00 g			
赤味噌		7.00 g	28.00 g			
みりん		1.00 g	4.00 g			
しょうゆ		1.00 g	4.00 g			
					柏野小 栄養士 杉山	

・魚のひつまぶし
・けんちん汁

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・いわしのひつまぶし】					
米		60.00 g	Kg		ごはんを炊く
麦		5.00 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
いわし		25.00 g	Kg	短冊	魚はイワシ、サンマなどが良いです ①短冊に切ったイワシに下味を
生姜		0.30 g	Kg	おろし	つけておく
しょうゆ		1.50 g	Kg		②①にでんぷんをつけて揚げる
酒		1.00 g	Kg		③しょうゆ～酒までを混ぜて
でんぷん		3.00 g	Kg		加熱しておく
揚げ油		3.00 g	Kg		④②の揚げたイワシに③のタレを
しょうゆ		3.00 g	Kg		からめて、からいりしたゴマと
砂糖		2.00 g	Kg		一緒にごはん混ぜる
生姜		0.50 g	Kg	汁	
塩		0.20 g	Kg		
酒		0.50 g	Kg		
白ごま		0.50 g	Kg	からいり	
【・けんちん汁】					
炒め油		1.00 g	Kg		①油で、ごぼうを香りが出るくらい
鶏モモ肉		10.00 g	Kg	小間	炒める
大根		20.00 g	Kg	3mmイチョウ	②肉を入れて、色が変わったら
人参		10.00 g	Kg	3mmイチョウ	人参、大根、こんにやくを入れ
里芋		30.00 g	Kg	1cmイチョウ	油をからめる
ごぼう		10.00 g	Kg	ナナメ	③②にダシを少し多めに入れて
こんにやく		15.00 g	Kg	4mm色紙	煮る（アクをとりながら）
絹ごし豆腐		30.00 g	Kg	さいの目	④8割りほど煮えたら、その他の
油揚げ		5.00 g	Kg	5mm短冊	材料を入れ、火が通ったら調味して
ねぎ		10.00 g	Kg	ナナメ	できあがり
しょうゆ		8.00 g	Kg		
塩		0.50 g	Kg		
酒		2.00 g	Kg		
けずり		2.00 g	Kg		
水		140.00 g	Kg		

・ きんぴらごはん
 ・ イカ入りメンチカツ
 ・ じゃがいもの味噌汁

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・きんぴらごはん】					
米	65.00	g	Kg		
麦	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		①ごはんは炊いておく
炒め油	1.00	g	Kg		②ゴボウは水にさらしておく
ごぼう	15.00	g	Kg	ササガキ	③油でゴボウをよく炒め、香りが出てきたら、人参 椎茸を炒める
人参	10.00	g	Kg	干切り	④炒まったら、調味し、グリーンピース、白ゴマを 入れる
干し椎茸	1.00	g	Kg	スライス	
グリーンピース	3.00	g	Kg		
みりん	1.00	g	Kg		
しょうゆ	4.00	g	Kg		
塩	0.20	g	Kg		
砂糖	2.00	g	Kg		
七味唐辛子	0.01	g	Kg		
白ごま	1.00	g	Kg	からいり	
【・イカ入りメンチカツ】					
鶏挽肉	10.00	g	Kg		すべて混ぜてよくこねる。 平丸に成形して、衣をつけてパン粉をつけ 油で色よく揚げる
いかすり身	5.00	g	Kg		
いかあらみじん	5.00	g	Kg		
キャベツ	15.00	g	Kg	荒みじん	
茹で大豆	10.00	g	Kg	刻み	
玉葱	20.00	g	Kg	荒みじん	
生パン粉	8.00	g	Kg		
調製豆乳	8.00	g	Kg		
塩	0.30	g	Kg		
こしょう	0.02	g	Kg		
ナツメグ(粉)	0.03	g	Kg		
オールスパイス(粉)	0.02	g	Kg		
小麦粉	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		
生パン粉	8.00	g	Kg		混ぜて使います
ドライパン粉	5.00	g	Kg		
揚げ油	4.00	g	Kg		
中濃ソース	5.00	g	Kg		
【・じゃが芋の味噌汁】					
じゃがいも	40.00	g	Kg	1cmイチョウ	
ねぎ	10.00	g	Kg	小口	
小松菜	10.00	g	Kg	2cm	
油揚げ	5.00	g	Kg	4mm短冊	
けずり	2.00	g	Kg		出汁をとっておく
水	140.00	g	Kg		
白味噌	6.00	g	Kg		
赤味噌	7.00	g	Kg		
酒	1.00	g	Kg		

- ・チキンカレーライス
売ってるカレールウではな
く
香辛料から作ってみよう！
- ・フレークサラダ

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・チキンカレーライス】					
米		65.00 g	Kg		ごはんは白く炊いておく
麦		5.00 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		①にんにく、生姜を入れて軽く炒め、鶏肉を入れて
にんにく		0.30 g	Kg	みじん	全体の色が変わる程度炒める
生姜		0.30 g	Kg	みじん	②玉葱、人参を入れて軽く炒める
鶏胸肉		20.00 g	Kg	2cm角	③②にじゃがいも、ひよこ豆を入れて全体に油が
玉葱		50.00 g	Kg	2cm角	まわる程度炒める
人参		15.00 g	Kg	3mmイチョウ	④ガラスープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
ひよこまめ(ゆで)		5.00 g	Kg		⑤煮えたら、すりおろしりんごと、調味料を入れる
じゃがいも		40.00 g	Kg	2cm角	⑤ルーを入れてよく混ぜ、なめらかなとろみがついたら、出来上がり。
小麦粉		6.00 g	Kg		ルーを作っておく
バター		3.00 g	Kg		
油		3.00 g	Kg		
カレー粉		0.55 g	g		
トマトケチャップ		4.00 g	Kg		
ウスターソース		2.00 g	Kg		
とんかつソース		2.00 g	Kg		
塩		0.60 g	Kg		
こしょう		0.03 g	Kg		
しょうゆ		1.00 g	Kg		
りんご		5.00 g	Kg	すりおろし	ガラスープをとっておく
水		60.00 g	Kg		
鶏がら		5.00 g	Kg		
チャツネ		5.00 g	Kg		
ガラムマサラ		0.05 g	Kg	粉	
クミン		0.05 g	Kg	粉	
【・フレークサラダ】					
人参		10.00 g	Kg	せん	
キャベツ		30.00 g	Kg	せん	
きゅうり		20.00 g	Kg	2/1ナナメ	
冷凍ホールコーン		5.00 g	Kg		
コーンフレーク		3.00 g	Kg		
りんご		3.00 g	Kg	ミキサー	ドレッシング すべてミキサーで混ぜて加熱し、冷ます。
玉葱		0.50 g	Kg	ミキサー	
砂糖		1.00 g	Kg		
油		2.00 g	Kg		
しょうゆ		2.00 g	Kg		
塩		0.30 g	Kg		
酢		2.50 g	Kg		
からし(粉)		0.03 g	Kg		
こしょう		0.01 g	Kg		

- ・沖縄そば
- ・ソーミンチャンプルー
- ・サータアンダギー

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	調理方法等
【・沖縄そば】					
豚ばら肉	20.00	g	Kg	2cm角	肉は別に煮ておく。 肉は1度にこぼして、調味料で 約40分以上煮て火を止め 30分以上おいておく
しょうゆ	4.00	g	Kg		
酒	2.00	g	Kg		
みりん	1.00	g	Kg		
砂糖	2.00	g	Kg		
生姜	0.30	g	Kg	おろし	
水	20.00	g	Kg		
沖縄そば(ゆで)	80.00	g	Kg		
あさつき	5.00	g	Kg	小口	①スープに調味料を入れ、味を 整えたら、あさつきを入れる ②麺を茹でて、湯を切り、器に入れて スープを入れる。 ③上に別に煮た肉を乗せる
生姜	0.50	g	Kg	おろし汁	
しょうゆ	4.50	g	Kg		
みりん	2.00	g	Kg		
塩	0.40	g	Kg		
酒	1.00	g	Kg		
鶏がら	10.00	g	Kg		
厚削り	1.00	g	Kg		
水	150.00	g	Kg		
【・ソーミンチャンプルー】					
炒め油	1.00	g	Kg		①油で肉を炒め、色が変わった くらいで野菜を炒める ②浅く茹でたそうめんを入れて さっと炒め、調味する。 ③最後にいりたまごを混ぜて 出来上がり
豚ばら肉	10.00	g	Kg	小間	
もやし	20.00	g	Kg		
人参	20.00	g	Kg	短冊	
キャベツ	40.00	g	Kg	2.5cm角	
玉葱	30.00	g	Kg	5mm短冊	
ニラ	5.00	g	Kg	2cmカット	
そうめん	20.00	g	Kg	軽く茹でておく	
しょうゆ	1.50	g	Kg		
酒	1.00	g	Kg		
こしょう	0.02	g	Kg		
塩	0.40	g	Kg		
卵	20.00	g	Kg	いりたまご	
塩	0.00	g	Kg		
炒め油	0.50	g	Kg		
【・サータアンダギー】					
小麦粉	25.00	g	Kg		すべて混ぜてよくこねる まるめて油で揚げる
ベーキングパウダー	0.40	g	Kg		
卵	8.00	g	Kg		
なたね油	1.00	g	Kg		
水	4.00	g	Kg		
砂糖	4.00	g	Kg		
黒砂糖	3.00	g	Kg		
揚げ油	3.00	g	Kg		
折りナフキン	1.00	枚	枚		

- ・ししじゅうしい
- ・ウジラ豆腐
- ・ふーチャンプル

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・ししじゅうしい】					
米		70.00 g	Kg		ダシをとって、しょうゆと塩を混ぜて炊く
厚削り		1.00 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
しょうゆ		1.50 g	Kg		
塩		0.10 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		
豚ばら肉		10.00 g	Kg	小間	
塩昆布		2.50 g	Kg	刻み	
人参		10.00 g	Kg	2cm短冊	
こねぎ		2.50 g	Kg	小口	
しょうゆ		3.00 g	Kg		
酒		2.50 g	Kg		
塩		0.10 g	Kg		
白ごま		0.50 g	Kg	からいり	
【・ウジラ豆腐（沖縄がんも）】					
たらすり身		10.00 g	Kg		・沖縄料理（沖縄風がんもどき） ウジラ⇒ずら（型）
絞り豆腐		40.00 g	Kg	つぶす	椎茸・きくらげ・人参は下煮しておく
干し椎茸		0.30 g	Kg	荒みじん	
きくらげ		0.30 g	Kg	荒みじん	すべて混ぜ合わせ、小粒型にして揚げる
人参		5.00 g	Kg	荒みじん	
塩		0.20 g	Kg		
しょうゆ		1.00 g	Kg		170℃の油でできつネ色になるように揚げる
水		5.00 g	Kg		
でんぷん		2.00 g	Kg		
砂糖		0.50 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		
塩		0.30 g	Kg		
黒ごま		0.20 g	Kg		
グリーンピース		5.00 g	Kg	冷凍	
揚げ油		3.00 g	Kg		
【・ふーチャンプル】					
炒め油		1.00 g	Kg		麩は戻して、しぼったらすぐに卵液に入れて吸わせる。
焼きふ(車ふ)		4.00 g	Kg	8/1カット	ダシをとって冷ましておく
水		15.00 g	Kg		
けずり		1.00 g	Kg		
しょうゆ		0.20 g	Kg		たまごは割ってよく混ぜ、ダシ・しょうゆ 塩を混ぜて「卵液」を作る
卵		20.00 g	Kg		
塩		0.10 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		①たまごに漬けた ふ を炒めて別にしておく
豚ばら肉		10.00 g	Kg	小間	②肉を炒め、続けて野菜を炒める
もやし		20.00 g	Kg		③炒めたら、調味し①を入れて混ぜる
人参		20.00 g	Kg	3mm色紙	
キャベツ		40.00 g	Kg	3cm角	
玉葱		30.00 g	Kg	4/1短冊	
ニラ		5.00 g	Kg	2cm	
しょうゆ		2.00 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		
こしょう		0.02 g	Kg		
塩		0.50 g	Kg		
【・沖縄黒糖ゼリー】					
アガー		0.80 g	Kg	かんてんばば	
水		60.00 g	Kg		
砂糖		2.00 g	Kg		
黒砂糖		4.00 g	Kg		
みかん缶		20.00 g	Kg		

・いわしの蒲焼き（丼）
・ひつつみ

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・いわしの蒲焼】					
いわし（開き）		1.00 枚	枚		
生姜		0.50 g	Kg	おろし	漬け込む
しょうゆ		1.50 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		
でんぷん		6.00 g	Kg		イワシにまぶして揚げる
揚げ油		3.00 g	Kg		
しょうゆ		8.00 g	Kg		すべて合わせて加熱し、タレを作る 揚げたイワシにたっぷりからめる ごはんに乗せて食べます
みりん		3.00 g	Kg		
ざらめ		6.00 g	Kg		
水		5.00 g	Kg		
片栗粉（水溶き）		0.10 g	Kg		
【・ひつつみ（岩手）】					
岩手県の郷土料理					
炒め油		1.00 g	Kg		①油でゴボウをよく炒める
鶏モモ肉		15.00 g	Kg	小間	②香りが出たら、肉を入れる
大根		20.00 g	Kg	3mmイチョウ	③肉の色が変わったら他の野菜を入れて油を
人参		15.00 g	Kg	3mmイチョウ	まわす
ごぼう		15.00 g	Kg	ななめ	④③に出汁を入れて煮る
しめじ		5.00 g	Kg	バラ	⑤ひつつみと、きのこ類、油揚げを入れて煮る
干し椎茸		1.00 g	Kg	スライス	⑥煮えたら調味する
まいたけ		5.00 g	Kg	バラ	
油揚げ		5.00 g	Kg	2/1短冊	
ねぎ		15.00 g	Kg	ななめ	
小麦粉（中力粉）		20.00 g	Kg		よくこねる 沸騰した汁につまんで入れる （ひつつみで入れるので、ひつつみです）
調製豆乳		5.00 g	Kg		
塩		0.10 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
しょうゆ		7.00 g	Kg		出汁をとる （市販でもOK）
塩		0.30 g	Kg		
酒		2.00 g	Kg		
けずり		2.00 g	Kg		
水		130.00 g	Kg		

・イカのレモンソースかけ
・ホウレン草ソテー

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・イカのレモンソースかけ】					
いか（切身 かのこ入り）		1.00 枚	枚		①イカを生姜と酒に漬け込んでおく
生姜		0.60 g	Kg	おろし	②①に片栗粉をまぶして油でカリッと揚げる
酒		1.00 g	Kg		③②にレモンソースをかける
でんぷん		6.00 g	Kg		
揚げ油		3.00 g	Kg		
しょうゆ		1.50 g	Kg		レモンソース すべて混ぜてひと煮立ちさせておく
砂糖		1.00 g	Kg		
みりん		1.00 g	Kg		
レモン汁		0.40 g	Kg		
水		3.50 g	Kg		
【・ホウレン草ソテー】					
炒め油		1.00 g	Kg		①ほうれん草は下茹でしておく（固め）
ウィンナーソーセージ		10.00 g	Kg	1 cm	②油でウィンナーとコーンを炒める
ほうれん草		40.00 g	Kg	2 cm	③火が通ったらほうれん草を炒め、調味する
茹塩		0.00 g	Kg		
ホールコーン		10.00 g	Kg		
塩		0.30 g	Kg		
こしょう		0.02 g	Kg		
しょうゆ		1.00 g	Kg		

・スタ丼
・いものこ汁

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・スタ丼・】					
米	65.00	g	Kg		・ごはんは炊いておく
麦	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		
炒め油	1.00	g	Kg		①油でにんにく、生姜、肉を炒める ②①に野菜を入れて炒め、しんなりしたら砂糖～ラージャンまでを入れて調味する。 ③水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げにゴマ油で香りをつける ④ごはんにかけて食べます。
生姜	0.30	g	Kg	ミジン	
にんにく	0.50	g	Kg	ミジン	
豚モモ肉	20.00	g	Kg	小間	
人参	15.00	g	Kg	3mmイチョウ	
キャベツ	40.00	g	Kg	2cm角	
ニラ	10.00	g	Kg	2cmカット	
玉葱	30.00	g	Kg	4/1スライス	
砂糖	2.00	g	Kg		
しょうゆ	6.00	g	Kg		
塩	0.30	g	Kg		
酒	1.00	g	Kg		
赤味噌	1.00	g	Kg		
ラージャン (トウバンジャン)	0.30	g	Kg		
ごま油	0.50	g	Kg		
でんぷん (片栗粉)	2.00	g	Kg	水溶き	
【・いものこ汁】					
炒め油	1.00	g	Kg		①油でゴボウを香りがでるくらい炒める。 ②次に肉を入れて色が変わる程度炒める ③大根、人参を入れて軽く油をまわす ④③にダシを入れて煮る (アクとり) ⑤里芋を入れて煮る ⑥豆腐、なめこ、ねぎを入れ、柔らかくなったら調味する。 ・秋田県の郷土料理です 本当は新の子芋を丸のまま使います
鶏モモ肉	15.00	g	Kg	小間	
里芋	35.00	g	Kg	イチョウ	
ごぼう	10.00	g	Kg	ナナメ	
ねぎ	15.00	g	Kg	ナナメ	
大根	20.00	g	Kg	3mmイチョウ	
木綿豆腐	20.00	g	Kg	さいの目	
人参	10.00	g	Kg	3mmイチョウ	
なめこ	3.00	g	Kg	バラ	
けずり	2.00	g	Kg	ダシを	
水	140.00	g	Kg	とっておく	
塩	0.50	g	Kg		
酒	2.00	g	Kg		
しょうゆ	6.00	g	Kg		
【・りんごゼリー】					
アガー (かんてんばばでOK)	1.00	g	Kg		かんてんばばの作り方参照 給食では ①水、砂糖で、アガーを煮溶かす ②ジュースを入れて加熱する ③カップにりんご缶を入れて②をそそぐ。
水	30.00	g	Kg		
砂糖	3.00	g	Kg		
りんごジュース	30.00	g	Kg		
りんご缶	5.00	g	Kg		
60ccカップ	1.00	ヶ	ヶ		

- ・揚げパン
- ・ポトフ
- ・コーンサラダ

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方	
【・揚げパン (シナモン)】						
ミルクパン		1.00 ケ	ケ		・子供たちに大人気の揚げパンです。 きな粉や砂糖だけでもおいしいです。	
シナモン		0.07 g	g			
グラニュー糖		7.00 g	Kg		} 混ぜて、揚げたパンにまぶす	
揚げ油		5.00 g	Kg			
折りナフキン		1.00 枚	枚			
【・ポトフ】						
豚モモ肉		20.00 g	Kg	2cm角	ダシでコトコト煮ます。 } 出汁をとる	
人参		25.00 g	Kg	乱切り		
玉葱		40.00 g	Kg	2cm角		
じゃがいも		60.00 g	Kg	2cm角		
ひよこまめ(ゆで)		5.00 g	Kg			
キャベツ		35.00 g	Kg	2.5cm角		
ウィンナソーセージ		15.00 g	Kg	2cmカット		
かぶ		20.00 g	Kg	クシ切り		
塩		0.80 g	Kg			
こしょう		0.02 g	Kg			
しょうゆ		1.00 g	Kg			
けずり		2.00 g	Kg			
水		70.00 g	Kg			
【・コーンサラダ】						
キャベツ		30.00 g	Kg	せん		} 給食では蒸して冷ます。
人参		8.00 g	Kg	せん		
もやし		15.00 g	Kg			
きゅうり		10.00 g	Kg	半月スライス		
ホールコーン		10.00 g	Kg			
玉葱		3.00 g	Kg	ミキサー	} ドレッシング すべて合わせてミキサーにかけ、ひと煮たちさせて、冷ます。	
りんご		2.00 g	Kg	ミキサー		
酢		2.00 g	Kg			
塩		0.40 g	Kg			
こしょう		0.02 g	Kg			
からし(粉)		0.03 g	Kg			
油		3.00 g	Kg			
砂糖		0.50 g	Kg			

・フィッシュフライ
 ・パリパリチーズサラダ
 ・ポークビーンズ

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方	
【・フィッシュフライ】						
白身魚(タラ・カレイなど)	40 g	1.00 枚	枚		①魚に塩・こしょうをしておく ②小麦粉・卵・水をまぜて衣をつくる ③①に②をつけ、パン粉をつけて揚げます ④揚げたらソースをかける ※タルタルソースでもおいしいです	
塩		0.10 g	Kg			
こしょう		0.01 g	Kg			
小麦粉		5.00 g	Kg			
水(卵を混ぜるとおいしい)		0.00 g	Kg			
生パン粉		5.00 g	Kg			混ぜて使います
ドライパン粉		5.00 g	Kg			
揚げ油		3.00 g	Kg			
中濃ソース		5.00 g	Kg			
【・パリパリチーズサラダ】						
キャベツ		30.00 g	Kg	千切り	給食では、野菜はすべて加熱して冷まします ドレッシングはすべて良く混ぜ(ミキサー)で加熱し、冷ましておく	
人参		8.00 g	Kg	千切り		
もやし		15.00 g	Kg			
きゅうり		10.00 g	Kg	半月スライス		
ホールコーン		8.00 g	Kg			
玉葱		3.00 g	Kg	ミキサー		
りんご		1.50 g	Kg	ミキサー		
酢		2.00 g	Kg			
塩		0.40 g	Kg			
こしょう		0.01 g	Kg			
からし(粉)		0.03 g	Kg			
油		3.00 g	Kg			
砂糖		0.50 g	Kg			
プロセスチーズ		15.00 g	Kg		チーズはオープンでカリカリに焼いて、細かく砕いてサラダの上にかける。	
【・ポークビーンズ】						
炒め油		1.00 g	Kg		肉にワインをふりかけておく ①玉ねぎを半分と肉を炒めて肉の色が変わったら他の材料を入れて軽く炒め、油をまわす。 ②①にガラスープを入れて煮る ③じゃがいもが7割り程煮えたら、調味料を入れてさらにコトコト煮込む ④汁が少しトロツとしたら出来上がり そのまま火を止めておいておくと味が染み込みます 食べる時に温めて食べます	
豚モモ肉		15.00 g	Kg	2cm角		
赤ワイン		1.00 g	Kg			
セロリー		1.00 g	Kg	スライス		
玉葱		40.00 g	Kg	2cm角		
人参		20.00 g	Kg	2cm角		
じゃがいも		45.00 g	Kg	2cm角		
茹で大豆		20.00 g	Kg			
塩		0.70 g	Kg			
こしょう		0.02 g	Kg			
トマトケチャップ		9.00 g	Kg			
トマトピューレ		5.00 g	Kg	ジュースでもOK		
砂糖		0.50 g	Kg			
水		40.00 g	Kg			ガラスープをとっておく (市販でもOK)
豚ガラ		5.00 g	Kg			

【カレイのから揚げ ネギソースかけ】 柏野小

		1人分		4人分	
カレイ	50 g	1.00	切	4.00	切
塩		0.20	g	ひとつまみ	
酒		1.00	g	4.00	g
生姜	おろす	0.30	g	小さじ1	
でんぷん		4.00	g	16.00	g
小麦粉		1.50	g	6.00	g
揚げ油		5.00	g		
ねぎ	みじん切り	10.00	g	40.00	g
酢		3.00	g	12.00	g
しょうゆ		4.00	g	16.00	g
酒		4.00	g	16.00	g
砂糖		2.00	g	8.00	g

チューブでOK

〈作り方〉

○ネギソースをつくる。

- ・ネギはみじん切りにする。
- ・調味料をすべて混ぜて、加熱し、ひと煮たちさせる。
- ・ソースが熱いうちに、ネギを入れて火を止め、約10分以上そのままにする。

- ①、カレイの切身に、酒と生姜汁で下味をつける。
- ②、でんぷんと小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③、①のカレイを②の粉をまぶして、180℃の油でカラリと揚げる。
- ④、熱いうちにネギソースをかけて出来上がり。

すごく簡単に出来て、とってもおいしいです！

カレイの代わりに鶏肉で作って、ネギソースにゴマ油を入れれば、ユーリンチーになります。

柏野小 栄養士 杉山

・こぎつねごはん
・レンコンのつくね

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	調理方法等
【・こぎつねごはん】					
米		65.00 g	Kg		ごはんを炊いておく
麦		5.00 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
油揚げ		15.00 g	Kg	2/14mm短冊	①油揚げを砂糖～水までの調味料で味が含むまで煮る(兼含める)
砂糖		5.00 g	Kg		
しょうゆ		5.00 g	Kg		②人参、小松菜を茹でて、水気を絞っておく
酒		1.00 g	Kg		③ごはん、①の油揚げと②の人参、小松菜と
みりん		2.00 g	Kg		白ゴマを混ぜる
塩		0.20 g	Kg		
水		10.00 g	Kg		
人参		10.00 g	Kg	3cm千切り	
小松菜		5.00 g	Kg	2cmザク切り	
茹塩		0.00 g	Kg		
白ごま		1.00 g	Kg	からいり	
【・レンコンのつくね】					
豚挽肉		15.00 g	Kg		
鶏挽肉		20.00 g	Kg		
れんこん		20.00 g	Kg	⇒	半分 すりおろし 半分 荒ミジンに切る
茹で大豆		10.00 g	Kg	荒みじん	
生姜		0.50 g	Kg	おろし汁	①すべての材料と調味料をよく混ぜる
塩		0.40 g	Kg		②小判型に成形する
こしょう		0.01 g	Kg		③②にのりを付けてオープンで焼く
しょうゆ		1.00 g	Kg		
砂糖		0.30 g	Kg		家庭ではのりを付けなくて、フライパンで焼き、
みりん		0.30 g	Kg		焼きあがってから、のりで柏餅のように付ける
焼きのり		0.20 枚	枚	8つ割	

- ・ 山坂達者飯
- ・ 豆乳の味噌汁
- ・ 抹茶ムース

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方	
【・山坂達者飯】						
米	60.00	g	Kg		しょうゆを入れてごはんを炊く	
麦	5.00	g	Kg			
酒	1.00	g	Kg			
しょうゆ	1.00	g	Kg			
水	0.00	g	Kg			
鬼打ち豆	7.00	g	Kg			鬼打ち豆はサッと油で揚げる
★しらす干し	7.00	g	Kg		サツマイモを油で揚げる ・揚げた豆、しらす、芋をAのタレに からめてご飯に混ぜる	
さつまいも	30.00	g	Kg	1cm角		
揚げ油	3.00	g	Kg			
白ごま	2.00	g	Kg			
砂糖	3.00	g	Kg		A タレ	
しょうゆ	1.50	g	Kg			
みりん	2.00	g	Kg			
【・豆乳の味噌汁】						
じゃがいも	30.00	g	Kg	1.5cm角	①材料を全て切って、小松菜は下茹でしておく ②出汁でじゃがいもを茹でる ③8割くらい火が通ったら、豆腐、油揚げ を入れる ④沸騰したら、豆乳を入れる ⑤再沸騰してきたら、味噌を入れて味を 整える ⑥最後にねぎ、小松菜を入れて出来上がり	
絹ごし豆腐	20.00	g	Kg	さいの目		
油揚げ	5.00	g	Kg	短冊		
ねぎ	10.00	g	Kg	小口		
小松菜	10.00	g	Kg	2cmザク		
茹塩	0.00	g	Kg			
赤味噌	7.00	g	Kg			
白味噌	7.00	g	Kg			
酒	1.00	g	Kg			
けずり	2.00	g	Kg			
水	110.00	g	Kg			
豆乳	40.00	g	Kg			
【・抹茶ムース】						
アガー	0.80	g	Kg			・アガーは「かんてんばば」で大丈夫です。 かんてんばばの作り方を参照してください
豆乳	40.00	g	Kg			
水	10.00	g	Kg			
白こしあん	10.00	g	Kg			
抹茶	0.50	g	Kg			
砂糖	6.00	g	Kg			
60ccカップ	1.00	ケ	ケ			

・ずんだコロッケ
・ミネストローネ

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・ずんだコロッケ】					
じゃがいも	50.00	g	Kg	2cm角	皮むいて切り、蒸してつぶす
枝豆（茹でて実だけ使う）	15.00	g	Kg		半分量つぶす 半分そのまま
炒め油	1.00	g	Kg		
豚挽肉	5.00	g	Kg		①豚肉、人参、玉ねぎを炒める。
人参	5.00	g	Kg	荒ミジン	②すべての材料を混ぜて、小判型
玉葱	15.00	g	Kg	荒ミジン	に成形し、水溶き小麦粉をつけて
調製豆乳	5.00	g	Kg		パン粉をまぶす。
塩	0.50	g	Kg		③油で色よく揚げ、ソースを
こしょう	0.03	g	Kg		かけて食べます。
小麦粉	5.00	g	Kg		
水	0.00	g	Kg		
生パン粉	7.00	g	Kg		} パン粉は生とドライを混ぜる
パン粉	5.00	g	Kg		
揚げ油	5.00	g	Kg		
中濃ソース	6.00	g	Kg		} ソース 混ぜて加熱
しょうゆ	1.50	g	Kg		
トマトケチャップ	2.00	g	Kg		
【・ミネストローネ】					
人参	10.00	g	Kg	1cm角切り	①マカロニは茹でておく。
玉葱	15.00	g	Kg	1cm角切り	②ガラスープにベーコン、野菜を
じゃがいも	20.00	g	Kg	1cm角切り	入れて煮る。
セロリー	3.00	g	Kg	スライス	③煮えたら、トマト、調味料を
ベーコン	5.00	g	Kg	短冊	入れて、煮る。
マカロニ	5.00	g	Kg	シェル形	④最後に、マカロニとパセリを入れて
茹塩	0.00	g	Kg		味を整えて出来上がり
冷凍ホールコーン	5.00	g	Kg		
ホールトマト	10.00	g	Kg	つぶす	
パセリ	0.50	g	Kg	ミジン	
塩	1.00	g	Kg		
こしょう	0.03	g	Kg		
しょうゆ	0.80	g	Kg		
鶏がら	10.00	g	Kg		スープをとっておく
水	140.00	g	Kg		

・とりのから揚げ
ねぎソースかけ

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	調理方法等
【・鶏のから揚げねぎソース】					油淋鶏（ユーリンチー）
鶏モモ肉	50.00	1.00 枚	枚		①鶏肉に下味をつけて
しょうゆ		5.00 g	Kg		皮がパリッとなるように揚げる
酒		3.00 g	Kg		
にんにく		0.20 g	Kg	おろし	下味
生姜		0.30 g	Kg	おろし	
みりん		0.30 g	Kg		
でんぷん		4.00 g	Kg		混ぜる
小麦粉		1.50 g	Kg		
揚げ油		5.00 g	Kg		
ねぎ		10.00 g	Kg	荒みじん	ねぎソース
生姜		0.30 g	Kg	おろし汁	
酢		3.00 g	Kg		合わせてひと煮たちさせる
しょうゆ		4.00 g	Kg		
酒		2.00 g	Kg		
砂糖		2.00 g	Kg		
ごま油		2.00 g	Kg		

・ホイコーロー丼
・つぶつぶみかんゼリー

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	4人分 単位	切り方	調理方法等
【・ホイコーロー丼】					
米		60.00 g	24.00 g		
麦		5.00 g	20.00 g		柏野小の給食では、必ず麦を混ぜて炊いています。
水		0.00 g	0.00 g		
炒め油		1.00 g	0.54 g		①油でにんにく、生姜を炒め肉を炒める。
にんにく		0.20 g	0.12 g	ミジン	②肉にある程度火が入ったら、人参・筍を炒める
生姜		0.20 g	0.13 g	ミジン	
豚ばら肉		15.00 g	8.06 g	小間	③最後に、キャベツを炒め、しんなりしてきたら、調味料を入れて味をつける。
ねぎ		5.00 g	2.99 g	ななめ	
筍		5.00 g	2.69 g	短冊	④最後に水溶き片栗粉でとろみをつける
人参		10.00 g	5.37 g	短冊	(ごはんにかけるので、とろみをつけます)
キャベツ		50.00 g	31.61 g	3cm角	
塩		0.20 g	0.11 g		
こしょう		0.02 g	0.01 g		
赤味噌		3.00 g	1.61 g		
砂糖		1.00 g	0.54 g		
しょうゆ		2.50 g	1.34 g		
テンメンジャン		1.00 g	0.54 g		
酒		1.00 g	0.54 g		
片栗粉		1.00 g	0.54 g	水溶き	
【・つぶつぶみかんゼリー】					
みかん缶		17.00 g	9.14 g		汁を捨てて、軽くミキサーをかける
アガー		1.00 g	0.54 g		かんでんばばで代用できます。
みかんジュース		20.00 g	10.75 g		(かんでんばばの作り方を参照してください)
水		25.00 g	13.44 g		
砂糖		5.00 g	2.69 g		
60ccカップ		1.00 ケ	532.00 ケ		
					栄養士 杉山

・七色スープライス
 ・サーモンふんわり揚げ
 ・青のりポテト

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	4人分量 単位	切り方	作り方
【・七色スープライス】					
米		60.00 g	240.00 g		給食では、毎回「麦」を混ぜて炊いております。
麦		5.00 g	20.00 g		
塩		0.20 g	ひとつまみ		
水		0.00 g	適宜		
A					
炒め油		1.00 g	4.00 g		①塩を入れてごはんを炊く
鶏肉		10.00 g	40.00 g	1.5cm角	②材料を炒めて調味料を入れ、①のごはん
玉葱		25.00 g	100.00 g	1cm角	に、混ぜてピラフを作る。
冷凍ホールコーン		7.00 g	28.00 g		※炒め油をバターで作ると、香りがよく
人参		15.00 g	60.00 g	1cm角	とてもおいしいです！
パセリ		0.50 g	2.00 g	みじん	
塩		0.40 g	1.60 g		A チキンピラフに、Bチキンスープを
こしょう		0.02 g	少々		かけて、スープライスにして食べます。
しょうゆ		3.00 g	12.00 g		寒い時期は、スープに片栗粉でとりみをつ
B					
鶏胸肉		5.00 g	20.00 g		
万能ねぎ		5.00 g	20.00 g	小口切り	B
水菜		5.00 g	20.00 g	2cm	①ガラでスープをとる。
生姜（おろし汁）		0.30 g	1.20 g	チューブOK	（家庭では顆粒ダシでもOKです。）
塩		0.90 g	3.60 g		②スープに、鶏肉を入れて煮る
こしょう		0.02 g	少々		③鶏肉が煮えたら調味し、ねぎ、水菜を
しょうゆ		2.00 g	8.00 g		入れて出来上がり
酒		1.00 g	4.00 g		
鶏がら		10.00 g	40.00 g		
水		150.00 g	600.00 g		
【・サーモンふんわり揚げ】					
ダイスチーズ		10.00 g	40.00 g	5mm角	すべて混ぜ合わせ、春巻きの皮に包んで
たらすり身		5.00 g	20.00 g		油で揚げるだけ！
鮭すり身		20.00 g	80.00 g		たらを少し混ぜることで、つながりやすく
玉葱		10.00 g	40.00 g	荒ミジン	滑らかになります。
塩		0.10 g	0.40 g		
生姜		0.20 g	0.80 g	チューブOK	
しょうゆ		1.00 g	4.00 g		
でんぷん		1.00 g	4.00 g		
春巻きの皮		1.00 枚	4.00 枚		
揚げ油		3.00 g	Kg		
【・青のりポテト】					
じゃがいも		60.00 g	240.00 g	3cm角	粉ふきいもに、青のり、塩、こしょうを
青のり		0.15 g	0.60 g		ふり混ぜる。
塩		0.20 g	0.80 g		
こしょう		0.02 g	少々		
柏野小 栄養士 杉山					

・サーモン春巻き
・甘辛ポテト

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・サーモン春巻】					
たらすり身	20.00	g	Kg		①たらすり身～片栗粉までをよくこね合わせる
鮭すり身	20.00	g	Kg		②春巻きの皮で巻く
玉葱	10.00	g	Kg	みじん	③サクッと揚げる
塩	0.10	g	Kg		
生姜	0.20	g	Kg	おろし	
しょうゆ	1.00	g	Kg		
片栗粉	1.00	g	Kg		
春巻きの皮	1.00	枚	枚		
揚げ油	3.00	g	Kg		
【・甘辛ポテト】					
じゃがいも	70.00	g	Kg	2cm角	じゃがいもを切って蒸かし、タレにからめる } タレ 合わせて加熱する
砂糖	2.00	g	Kg		
しょうゆ	2.00	g	Kg		
みりん	2.00	g	Kg		
水	3.00	g	Kg		

- ・和風カレーうどん
- ・真珠蒸し
- ・茹で野菜のゴマ酢かけ

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・和風カレーうどん】					
冷凍うどん		90.00 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		①油で生姜、豚肉を炒める
生姜		0.20 g	Kg	みじん	②①に出汁を入れて人参、玉葱、
豚モモ肉		15.00 g	Kg	小間	油揚げを入れて煮る
油揚げ		5.00 g	Kg	5mm短冊	③煮えたら調味料を入れ、うどんを
玉葱		30.00 g	Kg	3mm短冊	入れ、片栗粉でとろみをつける
人参		15.00 g	Kg	3mmイチョウ	④最後にほうれん草、ねぎを入れて
ほうれんそう		10.00 g	Kg	2cmザク	出来上がり
茹塩		0.00 g	Kg		
ねぎ		15.00 g	Kg	ななめ	ほうれん草は茹でてしぼっておく
カレー粉		0.50 g	Kg		カレー粉はしょうゆに混ぜておくと
砂糖		1.50 g	Kg		ダマになりません。
しょうゆ		7.00 g	Kg		
塩		0.50 g	Kg		
みりん		2.00 g	Kg		
水		150.00 g	Kg		出汁をとっておく
けずり		2.00 g	Kg		
片栗粉		2.50 g	Kg	水溶き	とろみつけ
【・真珠蒸し】					
もち米		12.00 g	Kg		前日から浸水させておく
豚挽肉		30.00 g	Kg		①肉～しょうゆまでをすべて良く混ぜ
押し豆腐		20.00 g	Kg	つぶす	て、捏ねる。
生姜		1.00 g	Kg	おろし	②丸く団子を作り、周りに浸水した
塩		0.50 g	Kg		もち米をまぶして蒸す
酒		1.00 g	Kg		
ねぎ		5.00 g	Kg		
干し椎茸		0.50 g	Kg	みじん	
でんぷん		7.00 g	Kg		
しょうゆ		2.00 g	Kg		
【・ゆで野菜のごま酢かけ】					
キャベツ		25.00 g	Kg	短冊	①酢～おかかまでを混ぜて加熱する
人参		5.00 g	Kg	千切り	②野菜を茹でる
もやし		15.00 g	Kg		③②に①を混ぜる
ほうれんそう		15.00 g	Kg	2cmザク	
生わかめ		5.00 g	Kg	2cmザク	給食では野菜は蒸します
酢		0.50 g	Kg		
みりん		1.00 g	Kg		
砂糖		0.50 g	Kg		
しょうゆ		3.50 g	Kg		
すりごま		1.00 g	Kg		
おかか		0.50 g	Kg		

埼玉県の郷土料理

- ・かてめし
- ・ゼリーフライ
- ・すまし汁

柏野小学校

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・かてめし】					
米		60.00 g	Kg		ごはんを炊いておく
麦		5.00 g	Kg		
水		0.00 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		①油で鶏肉を色が変わる程度炒める
鶏胸肉		10.00 g	Kg	小間	②①に舞茸、椎茸、人参を入れて軽く炒める
まいたけ		10.00 g	Kg	バラ	③②に水を入れ煮る
人参		10.00 g	Kg	3cm短冊	④だいたい煮えたら、油揚げと調味料を入れる
油揚げ		5.00 g	Kg	2/1短冊	⑤④が煮えたらほうれん草を入れてごはん混ぜる
干し椎茸		1.00 g	Kg	スライス	茹でて切っておく
ほうれんそう		5.00 g	Kg	2cmザク切り	
茹塩		0.00 g	Kg		
砂糖		0.50 g	Kg		
塩		0.40 g	Kg		
しょうゆ		3.00 g	Kg		
みりん		1.00 g	Kg		
水		5.00 g	Kg		
さやえんどう		3.00 g	Kg	ナナメ	茹でて切っておく よそった上にかけて飾る
茹塩		0.00 g	Kg		
【・ゼリーフライ】					
じゃがいも		40.00 g	Kg		蒸かしてつぶす
おから		15.00 g	Kg		
炒め油		1.00 g	Kg		①油で人参、玉葱、ねぎを炒め、調味する
ねぎ		5.00 g	Kg	小口	②①に蒸かしてつぶしたじゃがいもとおからを
人参		3.00 g	Kg	2cm短冊	よく混ぜる
玉葱		5.00 g	Kg	6/1短冊	③小判型に成形し、油で揚げる
塩		0.40 g	Kg		④揚げたら、ウスターソースをかける
こしょう		0.01 g	g		
小麦粉		6.00 g	Kg		※形が小判の形なので、錢（ぜに）です。それを揚げたので、ゼニフライーゼニフライーゼリーフライとなりました。（諸説あり）
揚げ油		5.00 g	Kg		
ウスターソース		5.00 g	Kg		
【・すまし汁（青菜、えのき）】					
小松菜		20.00 g	Kg		
人参		10.00 g	Kg	千切り	
えのきたけ		10.00 g	Kg	バラ2/1	
ねぎ		15.00 g	Kg	小口	
絹ごし豆腐		30.00 g	Kg	さいの目	
うすくちしょうゆ		2.00 g	Kg		
塩		0.90 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		
水		150.00 g	Kg		ダシをとっておく
けずり		2.50 g	Kg		

・まぜ寿司
・松風焼
・里芋汁

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	切り方	調理方法等
【・まぜ寿司】					
米		65.00 g	Kg		昆布を入れてごはんを炊いておく
水		0.00 g	Kg		
昆布		0.50 g	Kg		
酢		6.00 g	Kg	合わせ酢	
砂糖		2.00 g	Kg		
塩		0.50 g	Kg		
生姜甘酢漬（ガリ）		3.00 g	Kg	みじん切り	ガリはみじん切りにして合わせ酢に
人参		10.00 g	Kg	2 cm短冊	混ぜておく
かんぴょう		3.00 g	Kg	1 cm	
干し椎茸		1.50 g	Kg	スライス 2 cm	
筍		5.00 g	Kg	2 cm短冊	①ごはんに合わせて酢を混ぜる
油揚げ		5.00 g	Kg	4 mm短冊	②人参から水までで、具を煮る
塩		0.10 g	Kg		③①に②とごま、サヤえんどうを混ぜる
しょうゆ		5.00 g	Kg		④③をよそったら刻みのりをかけて食べる
酒		1.00 g	Kg		
みりん		1.00 g	Kg		
砂糖		4.00 g	Kg		
水		10.00 g	Kg		
白ごま		0.50 g	Kg	からいり	
さやえんどう		3.00 g	Kg	ナナメ	茹でておく
刻みのり		1.00 袋	袋		
【・松風焼】					
鶏挽肉		40.00 g	Kg	みじん切り	①よくこねておく ②鉄板に①を2 cmくらいに伸ばして、上にごまをふる ③②をオープンで焼く ④四角く切って出来上がり
ねぎ		7.00 g	Kg		
生パン粉		7.00 g	Kg		
でんぷん		1.00 g	Kg		
赤味噌		2.50 g	Kg		
砂糖		1.50 g	Kg		
しょうゆ		1.40 g	Kg		
白ごま		0.30 g	Kg		
オープンでなくてもフライパンでも焼けます。 お正月や結婚式のお重に入っている縁起の良いものです。					
【・里芋汁】					
炒め油		1.00 g	Kg	小間	①油でごぼうをよく炒める ②練けて肉を炒め、色が変わったら人参、大根、コンニャク 椎茸を入れてサッと混ぜたら出汁を入れて煮る ③7割り程度柔らかくなったなら里芋を入れる ④柔らかくなったなら調味し、ネギを入れる ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり
鶏モモ肉		10.00 g	Kg		
ごぼう		10.00 g	Kg		
大根		15.00 g	Kg		
こんにゃく		10.00 g	Kg		
人参		10.00 g	Kg		
油揚げ		5.00 g	Kg		
干し椎茸		1.00 g	Kg		
ねぎ		10.00 g	Kg		
里芋		35.00 g	Kg		
水		140.00 g	Kg		
けずり		2.00 g	Kg		
昆布		1.00 g	Kg		
塩		0.80 g	Kg		
しょうゆ		2.00 g	Kg		
酒		1.00 g	Kg		
でんぷん（片栗粉）		1.50 g	Kg		

・ハンガリアシチュー
 ・オレドレサラダ
 ・スウィートパンプキン

柏野小学校

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	〇人分量 単位	切り方	作り方
【・ハンガリアシチュー】					
炒め油	1.00	g	Kg		①油でベーコン、豚肉を色が変わる程度炒める
ベーコン	2.00	g	Kg	短冊	②他の野菜を入れ、油をまわす。
玉葱	40.00	g	Kg	2cm角	③スープを入れ、煮る
人参	15.00	g	Kg	3mmイチョウ	④柔らかくなったら、調味し、ルウでとろみをつける
じゃがいも	60.00	g	Kg	2cm角	⑤仕上げに、クリームトGPを入れる
豚モモ肉	10.00	g	Kg	2cm角	
赤ワイン	1.00	g	Kg		豚肉に赤ワインをふりかけておく
塩	0.40	g	Kg		
水	100.00	g	Kg		スープを取っておく
鶏がら	10.00	g	Kg		
ウスターソース	5.00	g	Kg		
とんかつソース	5.00	g	Kg		
トマトケチャップ	10.00	g	Kg		
トマトピューレ	5.00	g	Kg		
カレー粉	0.15	g	Kg		カレー粉を混ぜたルウをつくっておく
油	2.00	g	Kg		
アレルギー対応マーガリン(乳なし)	3.00	g	Kg	バター	
小麦粉	6.00	g	Kg		
豆乳クリーム	3.00	g	Kg	生クリーム	仕上げに
グリーンピース	3.00	g	Kg		仕上げに
【・オレドレサラダ】					
キャベツ	25.00	g	Kg	千切り	
もやし	15.00	g	Kg		
人参	5.00	g	Kg	千切り	
きゅうり	20.00	g	Kg	半月スライス	
みかん缶	5.00	g	Kg	ミキサー	①でレッシングはすべて混ぜて、一度沸騰させます
玉葱	1.00	g	Kg	ミキサー	
酢	3.00	g	Kg		
油	3.00	g	Kg		
砂糖	1.00	g	Kg		
しょうゆ	2.00	g	Kg		
塩	0.30	g	Kg		
こしょう	0.01	g	Kg		
【・スウィートパンプキン】					
かぼちゃ	70.00	g	Kg		①カボチャは小さく切って蒸かしてつぶし、裏ごし ておく
アレルギー対応マーガリン(乳なし)	3.00	g	Kg	バター	
砂糖	3.50	g	Kg		②①に材料を全て混ぜて、スウィートポテト型に 成形して入れ、オーブンで焼き色が付く程度
調製豆乳	5.00	g	Kg	牛乳	焼く。
豆乳クリーム	3.00	g	Kg	生クリーム	
ベーキングトレー(スィート補型)	1.00	枚	枚		※上に卵黄をぬって焼くとキレイに仕上がります。 (給食ではアレルギー対応でぬらずに焼きます)