

給食施設おすすめレシピ集

中原区内の給食施設から、副菜レシピを中心に提供してもらいました！



給食の人気メニューをおうちでも楽しんでみてね！

掲載レシピ一覧

- ①もち米シュウマイ（川崎こども心理ケアセンターかなで様 提供）
- ②米粉のからあげ（ぶどうの実平間園様 提供）
- ③タコライス（施設名非公開）
- ④切干大根のさっぱりあえ（わらべうた武蔵小杉保育園様 提供）
- ⑤切干ナポリタン（しらかし保育園様 提供）
- ⑥豆腐サラダ（あいみー平間保育園様 提供）
- ⑦パリパリサラダ（施設名非公開）
- ⑧シルバーサラダ（木月保育園様 提供）
- ⑨オクラのしらすあえ（施設名非公開）
- ⑩さつま芋の塩金平（baby home 様 提供）
- ⑪かぼちゃ蒸しパン（施設名非公開）

もち米シュウマイ

川崎こども心理ケアセンターかなで 管理栄養士 川端彰様 作成

材料（2人分）		栄養成分（1人分）		
・豚ひき肉	250g	エネルギー	465kcal	
・たまねぎ	100g	たんぱく質	24.9g	
A	・片栗粉	大さじ4	脂質	23.9g
	・ごま油	小さじ1	炭水化物	41.7g
	・鶏ガラスープ	小さじ2	食塩相当量	2.5g
	・醤油	小さじ2		
	・砂糖	小さじ2		
・もち米	50g			

作り方

- ① もち米を吸水させる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉、②、Aをこね、表面にもち米を付ける。
- ④ 蒸し器で蒸気が上がってから20分蒸す。（フライパンでも可）

ひとことポイント

表面にもち米を付けるため、作業が楽である。





米粉のからあげ

ぶどうの実平間園 栄養士様 作成

材料（1人分）		栄養成分（1人分）	
・鶏もも肉	90g	エネルギー	241kcal
A [・生姜	たんぱく質	20.6g
	・にんにく	脂質	4.5g
	・醤油	炭水化物	1.6g
	・酒	食塩相当量	0.5g
・みりん	2g		
・米粉	8g		
・揚げ油	10g		

作り方

- ① 鶏肉を食べやすいサイズに切る。
- ② A を合わせる。
- ③ A のタレに①をつける。
- ④ 米粉をまぶして油で揚げる。

ひとことポイント

米粉で揚げると冷めてもカリッと美味しい！



タコライス

施設名（非公開） 管理栄養士様 作成

材料（8人分）※作りやすい量	栄養成分（1人分）
・豚ひき肉 200g	エネルギー 184kcal
・料理酒 大さじ1（18g）	たんぱく質 7.4g
・たまねぎ 小1個（160g）	脂質 4.5g
・人参 1/2本（80g）	炭水化物 28.2g
・カレーパウダー 大さじ1～2（6～12g）	食塩相当量 0.5g
・ケチャップ 大さじ2（36g）	
・ウスターソース 大さじ1（18g）	
・砂糖 大さじ1（9g）	

作り方

- ① たまねぎと人参はみじん切りにし、フライパンに油を熱して、炒める。
ある程度、火が通ったら、ひき肉と酒を加えて炒める。
- ② 調味料をすべて加えて、味が馴染むまで炒める。
- ③ お皿にご飯を盛り、お好みでレタスやキャベツを散らして、②を上からのせて出来上がり。





切干大根のさっぱりあえ

わらべうた武蔵小杉保育園 栄養士様

材料（1人分）		栄養成分（1人分）	
・切干大根	6g	エネルギー	42kcal
・きゅうり	8g	たんぱく質	1.1g
・人参	6g	脂質	0.8g
・穀物酢	3g	炭水化物	8.0g
・濃口醤油	1.5g	食塩相当量	0.2g
・三温糖	2.5g		
・白ごま	1.5g		

作り方

- ① 切干大根をぬるま湯につけて戻す。
- ② きゅうり、人参を千切りにする。
- ③ ①を食べやすい長さに切る。
- ④ 湯を沸かし、③、人参、きゅうりの順に茹でる。
- ⑤ ④が柔らかくなったら冷まして水分をきる。
- ⑥ ⑤ に調味料と白ごまを混ぜ合わせて完成。





切干ナポリタン



しらかし保育園 栄養士 早川麻紀子様 作成

材料（4人分）	栄養成分（1人分）
・切干大根 20g	エネルギー 50kcal
・ウインナーソーセージ 12g	たんぱく質 1.1g
・たまねぎ 16g	脂質 1.9g
・人参 16g	炭水化物 7.1g
・ピーマン 8g	食塩相当量 0.4g
・油 4g	
A [・ケチャップ 18g	
・砂糖 4.8g	
・中華だし 0.8g	
・中濃ソース 2.0g	

作り方

- ① 切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹でる。
- ② ウインナーは斜めに切り、たまねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンは油をひき、たまねぎ、人参、切干大根を炒め、さっと火が通ったらウインナー、ピーマンを加えさらに炒める。
- ④ ③に A の調味料を加え、切干大根が好みの柔らかさにまるまで炒める。

ひとことポイント

切干大根に少し歯ごたえがある方が美味しいです。



豆腐サラダ



あいみー平間保育園 栄養士 但木かおり様 作成

材料（1人分）	栄養成分（1人分）
・木綿豆腐 40g	エネルギー 81kcal
・ブロッコリー 30g	たんぱく質 4.9g
・白ごま（すり） 1.5g	脂質 5.5g
・ごま油 2.5g	炭水化物 3.7g
・酢 3g	食塩相当量 0.4g
・醤油 3g	
・砂糖 0.5g	

作り方

- ① 豆腐の水をきり、2 cm角にカット（混ぜたときに崩れるため大きめ）。
- ② ブロッコリーは小さめに切って茹でる。
- ③ 酢、醤油、砂糖を鍋に入れて、火にかける。
- ④ 砂糖が解けたら火を消して、冷まして冷やす。
- ⑤ 豆腐、ブロッコリーをボールに入れ、ごま油とすりごまを加える。
- ⑥ 最後に冷えた④を入れて、完成。

パリパリサラダ

施設名（非公開） 栄養士様 作成

材料（幼児1人分）	栄養成分（1人分）
・ シュウマイの皮 5g	エネルギー 77kcal
・ 油 2g	たんぱく質 116g
・ 切干大根 5g	脂質 4.7g
・ きゅうり 8g	炭水化物 7.3g
・ 人参 5g	食塩相当量 0.2g
・ ツナ缶 2g	
・ マヨネーズ 3g	
・ 醤油 1g	

作り方

- ① 切干大根は、水で戻し、切ってから、茹でる。
- ② きゅうりは千切りにし、さっと茹でる。人参も千切りにし、茹でる。
- ③ シュウマイの皮は、千切りにし油でカリッと揚げる。
- ④ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤ ①、②、④をマヨネーズと醤油で和えて③を上に乗らす。





シルバーサラダ

木月保育園 栄養士様 作成

材料（幼児5人分）	栄養成分（1人分）
・ 緑豆春雨 30g	エネルギー 66kcal
・ きゅうり 25g	たんぱく質 0.5g
・ 人参 25g	脂質 4.5g
・ ツナ缶（ノンオイル） 7.5g	炭水化物 5.8g
・ マヨネーズ 30g	食塩相当量 0.1g
・ 塩 適量	

作り方

- ① 緑豆春雨は茹でて軟らかくし、固まらないように流水で冷やしながらほぐして、水をきる。
- ② ①を食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりと人参は千切りにする。
※具の長さをそろえるのがポイントです。
- ④ 野菜を好みの硬さに茹でる。
※茹でない場合は塩でもみ、少し置いて水気を絞る。
- ⑤ ツナ缶の汁気をきり、身をほぐしておく。
- ⑥ ボールに春雨（②）、と野菜（④）、ツナ（⑤）を入れてマヨネーズで和え、塩で味を調える。

ひとことポイント

醤油とごまを用いると、和風に仕上がります。





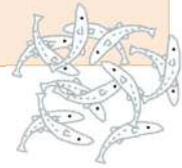
オクラしらすあえ

施設名・御氏名（非公開） 作成

材料（2人分）		栄養成分（1人分）	
・冷凍オクラ	50g	エネルギー	40 kcal
・しらす	15g	たんぱく質	4.8 g
・白だし	お好みで	脂質	0.4 g
・味の素	少々	炭水化物	3.3 g
		食塩相当量	0.2 g
作り方			
① 解凍したオクラ（小口切り）にしらすを入れる。			
② 白だしと味の素を加え、混ぜ合わせる。			

ひとことポイント

火にかけることもなく、混ぜるだけで、
夏野菜とタンパク質がとれる！！





さつま芋の塩金平



baby home 管理栄養士様 作成

材料（1人分）		栄養成分（1人分）	
・ベーコンスライス	10g	エネルギー	122kcal
・さつま芋	50g	たんぱく質	2g
・人参	10g	脂質	14g
・ごま油	1g	炭水化物	17g
・だし汁	5g	食塩相当量	2.4g
・みりん	1.2g		
・塩	0.2g		

作り方

- ① 野菜は細切り or 拍子切りにして、水にさらしてアク抜きする。
- ② ごま油で野菜、ベーコンを炒め合わせ、だし汁、みりん、塩を加え、材料に火を通す。
※ふたをして蒸し煮にすると、火が通りやすくなる。



かぼちゃ蒸しパン

施設名（非公開） 栄養士様 作成

材料（4人分）		栄養成分（1人分）	
・ホットケーキ粉	100g	エネルギー	114kcal
・かぼちゃ	80g	たんぱく質	2.4g
・プルーン（乾燥）	15g	脂質	2.1g
・水	約 130 cc	炭水化物	25.0g
		食塩相当量	0.25g

作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、茹でるか蒸してつぶす。
- ② プルーンはレーズン位の大きさにカットし、お湯に浸す。
- ③ ホットケーキミックスに水、①、②を加え、蒸しパンの生地を作る。
- ④ カップに適量流し込み、蒸し器で約 15 分蒸す。
- ⑤ つまようじ等で刺し、生地がついてこないことを確認する。

