

# 目次

## まうち de 給食

学校給食の人気レシピ集

### ごはん類・めん類

中華どんぶり  
かしわめし  
カレーライス  
ちらしずし  
三色ごはん(鶏そぼろ)  
三色ごはん(ツナそぼろ)  
鮭の三色ごはん  
たけのこごはん  
えだ豆ごはん  
ドライカレー  
焼そば  
ミートソーススパゲッティ  
カレーソーススパゲッティ

### 煮物

たけのこのおかか煮  
肉とじゃがいもの含め煮  
厚揚げのからめ煮  
竹輪の照り煮  
じゃがいものインド風煮  
切り干しだいこんの含め煮  
親子煮  
かぼちゃの含め煮  
だいずの昆布煮  
ひじきの炒め煮  
レバーのしょうが煮  
筑前煮(がめ煮)  
いわしのめかみそ炊き  
さばのみそ煮  
さばのごま煮  
フランクソーセージのケチャップ煮  
レバーのオーロラソース  
いりこの佃煮  
五目煮  
豆腐入り中華風煮  
含め煮  
だいこんのべっこう煮  
肉みそおでん  
厚揚げの含め煮  
じゃがいものクリーム煮  
ポークビーンズ  
麻婆豆腐  
ひき肉と白いんげんの麻婆煮

さばのしょうが煮  
豆腐のクリーム煮  
レバーのカレー煮  
ソーセージのキャベツ煮こみ  
和風サイコロステーキ  
けんちょう

### 焼き物

ハンバーグ  
[ハンバーグソース]  
オニオンソース  
きのこソース  
トマトソース

### 炒め物

ひよこ豆のカレー炒め  
ジャーマンポテト  
中華きゅうり  
小松菜のじゃこ炒め  
レバニラ炒め  
鶏肉とカシューナッツの中華炒め  
焼きビーフン  
八宝菜  
まぐろの甘酢炒め  
きくらげとうすら卵の炒め物

### 揚げ物

竹輪のいそべ揚げ  
魚とだいずのみそがらめ  
魚の南蛮漬け  
魚のたつた揚げ  
きびなごの香味揚げ  
魚の野菜あんかけ  
豚肉の三色和え  
五色からめ和え  
レバーのパーベキューソース和え  
竹輪のお茶の葉揚げ  
大学いも  
魚と大豆のアーモンド和え

### 和え物

わかめときゅうりの酢の物  
ドレッシングキャベツ  
即席漬け

紅白なます  
野菜のごま和え  
甘夏かんと野菜の甘酢漬け  
ナムル  
じゃがいもの梅肉和え  
マカロニあべ川  
ツナサラダ(ドレッシング)

### 汁物

むらくも汁  
つみ入れ汁  
ためき汁  
かきたま汁  
若竹汁  
けんちん汁  
白玉団子汁  
根菜汁  
粕汁  
さつまい  
うちこみ汁  
すいとん  
だぶ  
豚汁  
雑煮  
ワンタンスープ  
ブロッコリーのスープ  
肉団子スープ  
豆腐の中華風スープ  
コーンスープ  
クラムチャウダー  
黄花湯(ホアンホワタン)  
チャプスイ  
ホワイトシチュー  
ビーンズシチュー  
ミネストローネ  
コーンチャウダー  
キャロットスープ  
白いんげんのポタージュ  
ポテトスープ

### その他

いりこのナッツ和え  
スイートポテト  
きんとん