

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<アーモンド和え>

材料	量(4人分)
キャベツ	100g
こまつな	40g
人参	30g
アーモンド	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2



10月8日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・里芋のそぼろ煮
- ・焼きがれい
- ・アーモンド和え

<作り方>

- 1、キャベツ、こまつなは1口サイズに切り、人参は千切りにします。
- 2、ゆがいて冷ましてから、アーモンドとしょうゆで味付けして完成です。

<豚汁>

材料	量(4人分)
豚肉	50g
油揚げ	20g
だいこん	100g
さつまいも	80g
ごぼう	25g
人参	25g
えのき	30g
白ねぎ	15g
かつおダシ	適量
味噌	大さじ2と1/2



10月11日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・五目豆いなり
- ・鶏肉の塩こうじ炒め

<作り方>

- 1、だいこんと人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、さつまいもは食べやすい大きさに切ります。
- 2、豚肉を炒め、そのままほかの具材も加えます。
- 3、水とかつおダシを入れてしばらく煮ます
- 4、最後に味噌を入れて完成です。