

主食

炊飯器で簡単！チーズ入り炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 304kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.7g
炭水化物 65.3g 食塩相当量 2.3g

Ⓛ 調理時間 / 30分

🍲 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- けんちん汁の具(水煮) 70g
- 無洗米 75ml(1/2カップ)
- 白だし 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 水 90ml(1/2カップ弱)
- スライスチーズ 1枚

作り方

- ① 炊飯器に計量した無洗米・白だし・醤油・水を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にけんちん汁の具を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯にスライスチーズをちぎって入れ、軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

炊き込みご飯
(野菜レシピ)

副菜

② ー

主菜

からあげ

汁物

お吸い物

副菜

① ほうれん草の胡麻和え

デザート・ドリンク

ー

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
(株)グリーンハウス

サラダ焼肉丼

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 95g

材料（1人分）

- パックごはん 150g
- 豚もも肉 40g
- たまねぎ 20g
- 油 小さじ1
- 焼肉のたれ 大さじ1
- レタスマックス(カット野菜) 50g
- トマト 20g(1/8個)
- 刻み白ねぎ(カット野菜) 5g

エネルギー 361kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.5g
炭水化物 58.5g 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① トマトは1cmの角切りにする。
- ② たまねぎは縦に繊維にそって、5mm程度の幅に薄く切る。
- ③ ごはんを電子レンジで加熱する。(目安 600W2分)
- ④ フライパンに油をひいてから熱し、豚もも肉を入れて炒め、肉の色が変わったらたまねぎを加えて炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、焼肉のたれを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に③を入れ、レタスマックスをのせ、⑤をのせる。
- ⑦ さらに①をのせ、白ねぎをトッピングする。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

サラダ焼肉丼
(野菜レンピ)

副菜

② ー

主菜

汁物

わかめスープ

副菜

① ナムル

デザート・ドリンク

杏仁豆腐

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコトラスト

バターチキンカレー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 130

材料（1人分）

- 鶏もも肉 ½枚
- にんにくのすりおろし 小さじ1/2
- しょうがのすりおろし 小さじ1/2
- トマト ½個
- クミン・コリアンダーパウダー 小さじ1
- ターメリック 小さじ1
- ピーナッツバター 15g
- 生クリーム 25ml
- パプリカ 1/8個
- アスパラ 1本
- 茄子 ¼個

作り方

- ① フライパンにバター5g、にんにく、しょうがを入れ中火にかけ炒める。香りが立ったらトマトを加え、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸す。スパイスの材料、塩小さじ1/3を加え、トマトをつぶしながら炒める。
- ② 水1/4カップ、鶏肉、ピーナッツバターを加えて混ぜる。ふたをして中火にし、ときどき返しながら7分ほど蒸し煮にする。
- ③ 生クリーム1/4カップを加えてさっと混ぜ、味をみて塩少々でととのえる。ご飯を器に盛り、カレーをかける。
- ④ パプリカ、アスパラ、茄子を切りオーブントースターで焼き（250℃ 8分）カレーに盛り付ける。

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業(株)

エネルギー 786kcal たんぱく質 25.3g 脂質 34.1g
炭水化物 94.2g 食塩相当量 2.0g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

副菜

②

主菜

バターチキンカレー
(野菜レシピ)

汁物

副菜

①

デザート・ドリンク

キウイラッシー

ゴン攻め！海老×エビライス

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 25g

材料（1人分）

・ エビピラフ(冷凍)	180g
・ ホワイトソース(缶詰)	40g
・ 牛乳	40g
・ 玉ねぎ	10g
・ ほうれん草	10g
・ にんじん	5g
・ マッシュルーム(缶詰)	10g
・ 有塩バター	3g
・ エビフライ(お惣菜)	50g(2尾) <small>※写真は小ぶりの為3尾</small>
・ 乾燥パセリ	少々

エネルギー 512kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.5g
炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.7g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

ゴン攻め！海老ライス
(野菜レシピ)

主菜

副菜

②

ビー————ンズサラダ
(野菜レシピ)

汁物

—

副菜

①

サッと簡単洋風茶碗蒸し
(野菜レシピ)

デザート

ドリンク

—

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は4cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、マッシュルームもバターで炒める。
- ② ①にホワイトソースと牛乳を加えとろみが付くまで加熱する。
- ③ エビピラフとエビフライは電子レンジで加熱する。
- ④ 皿にピラフを盛り、②をかけ、エビフライを添える。
- ⑤ パセリを散らして完成。

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供：東京ケータリング株式会社

照り焼きチキンサンド&エビアボガドサンド

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 40分

野菜量 / 70g

材料（1人分）

▽照り焼きチキンサンド

・食パン	45g
・レタス	20g
・トマト	35g
・卵	60g
・鶏もも肉	80g
・しょうゆ	5g
・みりん	8g
・酒	7g
・砂糖	5g

▽エビアボガドサンド

・ライ麦食パン	45g
・アボガド	10g
・塩	0.2g
・こしょう	0.02g
・マヨネーズ	5g
・レモン汁	2g
・すりおろしにんにく	0.1g
・たまねぎ	15g
・ブラックタイガー	40g
・チーズ	20g

エネルギー 659kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.3g
炭水化物 58.2g 食塩相当量 3.0g

作り方

▽照り焼きチキンサンド

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトは薄い輪切り。卵は、茹でてそのあと輪切りにする。
- ② 鶏肉を調味料と合わせこんがり焼く。中心まで火が入ったら冷ましてから薄く切る。
- ③ 食パンに①と②をはさみ、クッキングシートで全体を包み、しばらく置く。

▽エビアボガドサンド

- ① アボガドはつぶしペーストにする。たまねぎは薄くスライスする。ブラックタイガーは背ワタを取り、下処理をし、フライパンで焼く。アボガドに調味料を入れて混ぜる。
- ② ライ麦パンに①とチーズをはさみ、クッキングシートで全体を包み、しばらく置く。
- ③ 両サンドとも、シートごと包丁で半分にカットし、断面を見せて盛り付ける。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

中食に組み合わせたバランス献立

主食

照り焼きチキンサンド
エビアボガドサンド
(野菜レシピ)

副菜

②

主菜

汁物

副菜

デザート
ドリンク

① カボチャサラダ
(コンビニ購入)

ヨーグルトドリンクブルーベリー味
(コンビニ購入)

絶品！豆乳鍋

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 595kcal たんぱく質 25.5g 脂質 13.1g
炭水化物 90.2g 食塩相当量 3.8g

調理時間 / 45分

野菜量 / 180g

材料（1人分）

- 豆乳 80ml
- 牛乳 70ml
- だし汁(水150ml/かつお節3g) 150ml
- 淡色みそ 15g
- しょうゆ 5g
- 白菜 80g
- 絹豆腐 100g
- にんじん 40g
- 長ねぎ 30g
- 小松菜 30g
- 鶏もも肉 80g
- うどん(ゆで) 200g

作り方

- 白菜・小松菜は、4cm幅、長ネギは斜め薄切りにする。
にんじんは2mm幅の半月切り、肉は1口大に切る。
- 鍋に豆乳・牛乳・だし汁を合わせ調味料を加え火にかける。
沸騰しないように気を付ける。
- 白菜・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・小松菜を入れ加熱する。
- 鶏もも肉・うどんを入れ加熱する。

中食に組み合わせたバランス献立

主食

絶品！豆乳鍋
(野菜レシピ)

副菜

② 長芋のおかかのせ
(コンビニ購入)

主菜

汁物

副菜

① ひじき煮
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク

りんご
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

和風サラダパスタ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 446kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.0g
炭水化物 73.3g 食塩相当量 1.8g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

・ スパゲティ	100g
・ 水菜	20g
・ レタス	30g
・ きゅうり	15g
・ 冷凍枝豆	10g
・ オクラ	15g
・ ミニトマト	30g
・ ツナ缶	20g
・ コーン缶	10g
・ 酢	10g
・ 砂糖	2g
・ しょうゆ	10g

作り方

- ① スパゲティを茹でる。
- ② きゅうりは千切り。オクラは輪切りにし、茹でる。ミニトマトは1/4に切る。水菜は4センチの長さに切る。レタスは1口大サイズにちぎる。
- ③ 調味料とツナ缶、コーン缶は水分・油分を切り一度茹でて、冷凍枝豆も茹でてから全て混ぜる。
- ④ ②、③をよく混ぜ、パスタの上に盛り付ける。

中食に組み合わせたバランス献立

主食

和風サラダパスタ
(野菜レシピ)

副菜

②

ー

主菜

汁物

コーンスープ
(コンビニ購入)

副菜

①

カボチャサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク

ヨーグルトドリンク

アロエ味(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

主菜

から揚げと野菜の甘酢漬け

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 6分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- から揚げ(惣菜) 3~4個(90g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- にら 1/3束(30g)
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3
- 白いりごま 小さじ1/2
- 七味または一味(お好みで) 適宜

エネルギー336kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.0g
炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.6g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 から揚げと野菜の甘酢漬け(野菜レシピ)

🍲 汁物 -

🍵 副菜 ① ほうれん草のお浸し

🍓 デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

作り方

- ① たまねぎは、縦に繊維にそって、2mm程度の幅に薄く切る。にらは2cmの長さに切る。
- ② 耐熱ボウルに調味料を入れ、ふんわりラップをかけ、レンジ600w30秒加熱する。①の野菜を加え、さらに30秒加熱する。
※野菜は生の食感・香りを活かしているため、柔らかくしたい場合は、レンジの加熱時間を調整する。
- ③ から揚げを入れ、1分程度なじませる。
- ④ 器に盛り、ごまを振る。お好みで七味(または一味)をかける。

メニュー提供：足立フリー栄養士会

鯖味噌のホイル焼き とろとろチーズかけ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- ・ サバ味噌煮(市販品) 1袋(90g)
- ・ 冷凍ブロッコリー 20g
- ・ しめじ 10g
- ・ キャベツ 40g
- ・ 玉葱 10g
- ・ とろけるチーズ 1枚(18g)

エネルギー 268kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.4g
炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.1g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ごはん

🥬 副菜 漬物の玉子とじ
② (野菜レシピ)

🍷 主菜 鯖味噌のホイル焼き
とろとろチーズかけ
(野菜レシピ)

🍲 汁物 ー

🥗 副菜 きゅうりとカリフラワーの
簡単ピクルス
① (野菜レシピ)

🍵 デザート
ドリンク 杏仁豆腐

作り方

- ① ホイルをカット(25cm×20cmにカット)
- ② キャベツ、玉ねぎの上にサバの味噌煮をのせる
- ③ その上にとろけるチーズをのせる
- ④ しめじとブロッコリーを手前におく
- ⑤ ホイルで包む。(＊軽く包まないと できあがった時にチーズがホイルについてしまうので包み方を注意してください。)
- ⑥ トースター(強)で 13分焼く

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)

ホクトロおやき

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 328kcal たんぱく質 12.0g 脂質 21.3g
炭水化物 23.2g 食塩相当量 1.6g

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 170g

材料（1人分）

- レンコン(すりおろし) 80g
- 冷凍枝豆 20g
- プロセスチーズ 20g
- ツナ缶 10g
- めんつゆ(濃縮) 5cc
- 片栗粉/塩コショウ 3g/0.01g
- 油 2g
- 【ソース】牛乳/味噌 5cc/1g
- マヨネーズ 13g
- カット野菜/プチトマト 1/3袋/2個

作り方

- ①冷凍枝豆を茹で、中身を取り出す。
プロセスチーズを5mmサイコロに切る。
- ②レンコンの皮をむき、すりおろす。
- ③ツナ缶と①②、めんつゆ、片栗粉、塩コショウをよく混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、③を落とし、平たくして両面を焼く。
- ⑤【ソース】牛乳、味噌、マヨネーズを合わせ、ソースを作る。
- ⑥器に盛り、カット野菜とプチトマトを添える。

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 白飯

副菜 ② ほうれん草の胡麻和え

主菜 ホクトロおやき
(野菜レシピ)

汁物 カップ味噌汁(豚汁)

副菜 ① 冷や奴薬味のせ

デザート・ドリンク -

公益社団法人 集団給食協会

メニュー提供： 富士産業株式会社

おしゃれなラタトゥイユ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 138kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.0g
炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.5g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食
① ブランパン
(コンビニ購入)

副菜
② 半熟卵(コンビニ購入)

主菜
ラタトゥイユ
(野菜レシピ)

汁物
オニオンポタージュース
プ(コンビニ購入)

副菜
③ ベーコンのシーザーサ
ダ(コンビニ購入)

デザート
ドリンク
④ 乳酸菌飲料
(コンビニ購入)

Ⓘ 調理時間 / 25分

🥬 野菜量 / 175g

材料(1人分)

- ズッキーニ 15g
- なす 15g
- トマト 10g
- 豚肩ロース肉 30g
- オリーブオイル 2g
- 赤パプリカ 15g
- たまねぎ 15g
- にんにく 5g
- 食塩 0.5g
- トマト缶 100g
- ローリエ 0.2g
- 乾燥パセリ 0.1g

作り方

- ズッキーニ・なす・トマト・豚肉を0.5cmの角切りに切る。
- オリーブオイル半量を熱し、①を炒める。
- パプリカを茹でて皮をむき、0.5cmの角切りに切る。
にんにく・たまねぎはみじん切りにする。残りのオリーブオ
イルを熱し、にんにく・たまねぎ・塩を入れ炒める。
- ③がしんなりしたら、パプリカ・トマト缶・ローリエを入れ煮る。
- ローリエをとり、④をミキサーにかける。
- ②を盛り付け、⑤をかける。最後に乾燥パセリをふる。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

すき焼き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 50分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

・ 春菊	30g
・ えのき	20g
・ 白菜	70g
・ 長ねぎ	30g
・ 白滝	30g
・ 焼き豆腐	40g
・ 牛ももスライス肉	80g
・ だし汁(水30gかつお節0.6g)	30g
・ 砂糖	27g
・ しょうゆ	54g
・ 酒	30g

作り方

- ① 春菊は端を落とし、3cm長さに切る。
- ② えのきは、石突をとり1/2の長さに切る。
白菜は一口大、長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ③ 焼き豆腐は2cm角に切る。牛肉は7cm長さに切る。
- ④ だし汁・砂糖・しょうゆ・酒を煮立たせ、①、②を加える。
- ⑤ ④が柔らかくなったら③を加え、肉に火が通るまで煮る。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

エネルギー 293kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.2g
炭水化物 21.2g 食塩相当量 2.3g

中食に組み合わせたバランス献立

主食 塩おむすび
(コンビニ購入)

副菜 ② ゆで卵(コンビニ購入)

主菜 すき焼き
(野菜レシピ)

汁物 なすの味噌汁
(コンビニ購入)

副菜 ① 長芋のおひたし
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク ヨーグルトドリンク
(プレーン)

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

肉野菜炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 135g

材料（1人分）

・ キャベツ	50g
・ にんじん	15g
・ もやし	40g
・ ピーマン	30g
・ 豚バラ肉	50g
・ 薄力粉	3g
・ 油	4g
・ こしょう	0.02g
・ 酒	5g
・ しょうゆ	3g
・ オイスターソース	3g
・ 中華だし	0.5g

作り方

- ① キャベツ、ピーマンは一口大。にんじんは短冊切りにする。
- ② 豚肉は、薄力粉をまぶす。
- ③ 油を熱し、②を炒めにんじんを入れ炒める。
- ④ ③にキャベツ・もやし・ピーマンを入れ炒める。
- ⑤ ④に調味料を加え炒める。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

エネルギー 288kcal たんぱく質 9.7g 脂質 21.9g
炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.3g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食
鮭おにぎり
(コンビニ購入)

🥬 副菜
② 厚焼き玉子
(コンビニ購入)

🥘 主菜
肉野菜炒め
(野菜レシピ)

🍲 汁物
豆腐とわかめのみそ汁
(コンビニ購入)

🍷 副菜
① 鶏肉とごろっと根菜
黒酢ソース
(コンビニ購入)

🍷 デザート
ドリンク
乳酸菌飲料
(コンビニ購入)

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

筑前煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 204kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.3g
炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.6g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 鮭おにぎり
(コンビニ購入)

副菜 ② ー

主菜 筑前煮
(野菜レシピ)

汁物 なめこのみそ汁
(コンビニ購入)

副菜 ① ミックスサラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク
ヨーグルトドリンクブルーベリー味
(コンビニ購入)

L 調理時間 / 35分

野菜量 / 125g

材料 (1人分)

- れんこん 30g
- ごぼう 50g
- にんじん 30g
- さやいんげん 15g
- 鶏もも肉 50g
- 干しいたけ 5g(20g)
- 油 2g
- 砂糖 3g
- しょうゆ 10g
- みりん 12g
- 水 100g

作り方

- ① れんこん・ごぼう・にんじん・鶏肉は1口大の乱切りにする。
さやいんげんは、長さ4cmの幅3mmの斜め切りにする。
干しいたけは水で戻し、十字に切れ込みを入れる。
- ② 油で鶏肉を炒め、れんこん・ごぼう・にんじんを炒める。
- ③ ②にしいたけを入れ、水と調味料を入れ、加熱する。
- ④ ③にさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて皿に盛り付ける。

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

ラタトゥイユ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 20分

野菜量 / 270g

材料（1人分）

・ なす	40g
・ ズッキーニ	50g
・ たまねぎ	20g
・ 赤パプリカ	30g
・ 黄パプリカ	30g
・ ベーコン	60g
・ オリーブオイル	5g
・ すりおろしにんにく	1g
・ トマト缶	100g
・ 塩	2g
・ 混合こしょう	0.04g

作り方

- ① なす・ズッキーニ・たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカは1cm角切り。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② オリーブオイルでにんにくを炒める。
- ③ ②にたまねぎ・ベーコンを加えて炒める。
- ④ ③になす・ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカを加えて炒める。
- ⑤ ④にトマト缶を入れて加熱し、煮込む。
- ⑥ ⑤に調味料を加え、味が整ったら火を止め盛り付ける。

エネルギー 351kcal たんぱく質 10.5g 脂質 28.9g
炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.2g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 食パン(コンビニ購入)

副菜
② —

主菜 ラタトゥイユ
(野菜レシピ)

汁物 粉末スイートコーンスープ
(コンビニ購入)

副菜
① ポテトサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

鮭のクリーム煮

主食

主菜

副菜

汁物

調理時間 / 30分

野菜量 / 100g



エネルギー 306kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.4g
炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.4g

材料（1人分）

・ 鮭	80g
・ 塩/こしょう	0.6g/0.02g
・ さつまいも	30g
・ ブロccoli	30g
・ ほうれん草	30g
・ たまねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ 無塩バター/こしょう	4g/0.02g
・ 薄力粉/牛乳	0.6g/200g
・ コンソメ/水	1g/30g
・ 油/塩/こしょう/乾燥パセリ	2g/0.02g/0.02g/0.02g

作り方

- ① 鮭は、1口大に切りこしょう・薄力粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り。さつまいもは1cm幅の半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。ほうれん草は3cm幅に切る。にんじんはいちょう切り。全て茹でておく。
- ③ バターで玉ねぎを炒め、薄力粉・牛乳・コンソメを加えのばしホワイトソースを作る。
- ④ フライパンに油をひき、鮭を焼き③に加える。
- ⑤ 材料を全て合わせて加熱し塩・こしょうを④に加え調味後火を止め、皿に盛り付け乾燥パセリをちらす。

中食に組み合わせたバランス献立

主食 ご飯(コンビニ購入)

副菜 ② チキンサラダ
(コンビニ購入)

主菜 鮭のクリーム煮
(野菜レシピ)

汁物 チキンコンソメスープ
(コンビニ購入)

副菜 ① 大根サラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク りんご
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

野菜たっぷりシチュー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 25分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

・ かぼちゃ	30g
・ たまねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ ブロccoli	30g
・ 無塩バター	6.0g
・ 油	3g
・ 牛もも肉	50g
・ 薄力粉	6.5g
・ 牛乳	120g
・ コンソメ	1.8g
・ 白ワイン	3.5g
・ 塩/こしょう	1g/0.03g

作り方

- ① かぼちゃは、一口大。たまねぎは、1cm幅に切る。
にんじんは、乱切り。ブロッコリーは、小房に分け茹でる。
- ② バター・油で、塩で下味をつけた牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が変わったら、①を加える。
- ④ 火を止めて、薄力粉を③に入れ牛乳・コンソメ・白ワインを加え中火で煮る。最後にこしょうを加え皿に盛る。

エネルギー 330kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.1g
炭水化物 23.4g 食塩相当量 2.0g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ご飯(コンビニ購入)

🥗 副菜 ② 旨辛きゃべっキュウ (コンビニ購入)

🍲 主菜 野菜たっぷりシチュー (野菜レシピ)

🍵 汁物 —

🥗 副菜 ① バジルサラダ (コンビニ購入)

🥤 デザート・ドリンク ヨーグルトドリンク
ブルーベリー味(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

副菜

ズッキーニのヨーグルト和え

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 13分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- ズッキーニ 1/3本(70g)
- 塩 ひとつまみ(1g)
- プレーンヨーグルト 大さじ1・1/2
- マヨネーズ 小さじ1
- おろしにんにく(チューブ) 3g(2cm程度)
- 黒こしょう 少々
- プチトマト 2個(30g)

エネルギー 62kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g
炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.7g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

チキンとたまごのサンドイッチ

副菜

②

主菜

汁物

野菜スープ

副菜

①

ズッキーニのヨーグルト和え(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

-

作り方

- ズッキーニの皮を所々に縞模様にむく。縦半分に切り、厚さ3～4mmの半月切りにする。塩まぶして10分おく。
- ボウルに調味料を入れ、混ぜる。
- ズッキーニの水気を両手でしっかりしぼり、②に混ぜ合わせる。
- 器に盛り、プチトマトを添える。

メニュー提供：足立フリー栄養士会

かぼちゃのチーズソース

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 70g
- スライスチーズ 1枚

エネルギー 119kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.9g
炭水化物 13.2g 食塩相当量 0.5g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 えびのチリソース煮

汁物 白菜と海苔のスープ(野菜レシピ)

副菜
① かぼちゃのチーズソース(野菜レシピ)

デザート・ドリンク
—

作り方

- ① かぼちゃを皿に入れ ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安:800W2分)
- ② ①が熱いうちにスライスチーズをちぎってのせ 余熱で溶かす。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

卵と生野菜のサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 128kcal たんぱく質 6.7g 脂質9.4g
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.5g

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- レタス 30g(2株)
- きゅうり 30g(1/3本)
- にんじん 10g
- 卵 1個
- 市販のドレッシング(またはマヨネーズ) 大さじ2/3

作り方

- ① 茹で卵を作る。鍋に卵、水を入れ 沸騰後3分茹で 火を消し5~7分置き 好みの硬さに茹でる。殻をむいて半分に切る。
- ② 野菜は洗って水を切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- ③ 野菜、卵を盛り合わせてドレッシングやマヨネーズをかける。
※パプリカ(赤)、茹でたアスパラガス、冷凍ブロッコリー(解凍)などあり合わせの野菜を使うとよい。
◎レトルトカレーはたんぱく質が少ないので卵やツナ、サラダチキンなどたんぱく質が補える食品をプラスしましょう。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 カレー(レトルトなど)

汁物 キャベツとコーンのミルクスープ(野菜レシピ)

副菜
① 卵と生野菜のサラダ(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク —

小松菜ともやしのおひたし

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 12kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g
炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.4g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 小松菜 50g(2株)
- もやし 20g
- しょうゆ 小さじ1/2
- だし(顆粒だしを水に溶かす) 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は洗って3~4cm長さに切る。もやしは洗う。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをふんわりかけて加熱する。
(目安:800W2分)
- ③ ②をザルにあけて冷まし しょうゆ、だしで和える。

※鍋にお湯を沸かして茹でてもよい。

茹でる目安:小松菜1分、もやし2分。茹でたら冷水にさらす。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 ②

主菜 ミートボールまたはハンバーグ(レトルトなど)

汁物 トマトときのこのチーズスープ(野菜レシピ)

副菜 ① 小松菜のもやしのおひたし(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

野菜のマヨネーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 千切りキャベツミックス(カット野菜) 100g
- カニ風味かまぼこ 1本(7g)
- ゆで卵 1個
- マヨネーズ 6g(大さじ1/2)
- ピザ用チーズ 10g

エネルギー 179kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.1g
炭水化物 21.5g 食塩相当量 0.7g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

牛肉のポロネーゼ
(冷凍パスタ)

副菜

②

主菜

汁物

野菜入りスープ
(野菜レシピ)

副菜

①

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

作り方

- ① 耐熱容器に千切りキャベツを入れ、平らに広げる。
- ② カニ風味かまぼこをほぐして入れ、中央にゆで卵を載せる。
- ③ マヨネーズをかけ、ピザチーズを散らして、オーブントースターで5分ほど焼く。

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：株式会社 馬淵商事

もやしとかにかまの簡単ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- もやし 1/3袋(70g)
- かにかま 1本(7g)
- ポン酢 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

エネルギー 60kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.6g
炭水化物 2.8g 食塩相当量 0.6g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 おにぎり

🥬 副菜 ②

🍖 主菜 豚肉の生姜焼き

🍲 汁物 玉ねぎの味噌汁

🥗 副菜 ① もやしとかにかまサラダ (野菜レシピ)

🍰 デザート・ドリンク チーズ

作り方

- ① もやしは洗って、耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
- ② 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ③ かにかまを割く。
- ④ もやしとかにかま以外の調味料を混ぜ合わせる

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科

三色ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 64kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.7g
炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.6g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 おにぎり

副菜
② ー

主菜 ミートボール

汁物 なめこの味噌汁

副菜
① もやしときゅうりのサラダ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク 牛乳寒天

Ⓘ 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 70g

材料 (1人分)

- もやし 1/4袋(60g)
- きゅうり 1/5本(10g)
- かにかま 1本(7g)
- ポン酢 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

作り方

- ① きゅうりを干切りする。
- ② もやしは洗って、耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ④ かにかまを割く。
- ⑤ もやし以外のきゅうり・調味料を混ぜ合わせる

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科

みょうが入り簡単ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- もやし 1/4袋(50g)
- きゅうり 1/5本(10g)
- みょうが 1/2本(5g)
- ポン酢 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

エネルギー 56kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.6g
炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.5g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 おにぎり

🥬 副菜 ②

🐟 主菜 鮭の塩焼き

🍲 汁物 豚汁

🥗 副菜 ① もやしとみょうがサラダ
(野菜レシピ)

🥛 デザート・ドリンク ヨーグルト

作り方

- ① みょうがときゅうりをせん切りにする。
- ② もやしは洗って、耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ④ もやし以外の①調味料を混ぜ合わせる

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科

かぼちゃのカレーマヨナッツ和え

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- カットかぼちゃ 50g
- キャベツミックス 30g
- ミックスナッツ 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2

エネルギー 282kcal たんぱく質 5.8g 脂質 21.9g
炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.3g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ゴマご飯

🥬 副菜 ② —

🍗 主菜 鶏の照り焼き(中食)

🍲 汁物 マグカップトマトスープ
(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① かぼちゃのカレーマヨ
ナッツ和え(野菜レシピ)

🍷 デザート
ドリンク —

作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切り、耐熱皿に並べる。水小さじ1を振り、ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ500wで約1分～1分半加熱する。
- ② ミックスナッツは包丁やめん棒で粗く砕く。
- ③ かぼちゃ、キャベツミックス、ナッツ、マヨネーズ、カレー粉を合わせ混ぜたら完成。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
管理栄養士専攻4年

かぼちゃのヨーグルトサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 10分

🥗 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 70g
- レーズン 10g
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- 胡麻ドレッシング 大さじ2/3

エネルギー 164kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.4g
炭水化物 24.2g 食塩相当量 0.2g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ロールパン

副菜
② —

主菜 サラダチキン

汁物 スープ

副菜
① かぼちゃのヨーグルトサ
ラダ(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク —

作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分加熱して粗熱を取る。
- ② ボウルにプレーンヨーグルト・胡麻ドレッシングを入れる。
- ③ ②に、かぼちゃ・レーズンを入れて和え、器に盛り付ける。

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：(株)グリーンハウス

きゅうりとカリフラワーのピクルス

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 12kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g
炭水化物 2.4g 食塩相当量 0.6g

中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 漬物の玉子とじ
(野菜レシピ)

主菜 鯖味噌のホイル焼き
とろとろチーズかけ
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜 きゅうりとカリフラワーの
簡単ピクルス
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク 杏仁豆腐

L 調理時間 / 35分

野菜量 / 70g

材料 (1人分)

- ・ 新ショウガ漬け(市販品) 1/4PC(20g)
- ・ 新ショウガ漬けの調味液 小さじ1(10cc)
- ・ きゅうり 30g
- ・ 冷凍カリフラワー 20g

作り方

- ① きゅうりめん棒などでたたく*味をしみこみやすくするため
- ② 冷凍カリフラワーはゆでて流水で冷ます。
- ③ 新ショウガの漬物は新ショウガを食べやすい大きさにカットする
- ④ ボールに叩ききゅうりとカリフラワー、カットした新ショウガと新ショウガの調味液をいれてあえる
- ⑤ 30分ほど漬け込む

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)

漬物の玉子とじ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 115kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.6g
炭水化物 2.7g 食塩相当量 1.5g

🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ・ 白菜の漬物(市販品) 70g
- ・ サラダ油 2
- ・ 卵 1個(50g)
- ・ かつお節 2

作り方

- ① フライパンに油をひき、白菜の漬物を炒める。
- ② 卵とわりほぐす
- ③ 炒めた白菜を卵でとじる
- ④ 卵が固まり、焼き目がついたら出来上がり
- ⑤ 器に盛り付け、かつお節をかける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② 漬物の玉子とじ
(野菜レシピ)

主菜 鯖味噌のホイル焼き
とろとろチーズかけ
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜
① きゅうりとカリフラワーの
簡単ピクルス
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク
杏仁豆腐

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)

かぼちゃとクリームチーズのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 60g
- クリームチーズ 9g
- サラダ菜 5g(1枚)
- ミニトマト 15g(1個)
- 白フレンチドレッシング 大さじ1

エネルギー 137kcal たんぱく質 2.2g 脂質 6.9g
炭水化物 17.4g 食塩相当量 0.8g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍔 主菜 ハンバーグ

🍲 汁物 たまねぎといんげんのスープ(野菜レシピ)

🥬 副菜 ① かぼちゃとクリームチーズのサラダ(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク

作り方

- ① かぼちゃを皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
(目安:600W1分30秒)
 - ② ①が熱いうちに1cmの角切りにする。
 - ③ クリームチーズを5mm角程度の角切りにする。
 - ④ ②と③をドレッシングで和える。
 - ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④をのせ、ミニトマトを添える。
- ※ 加熱したかぼちゃを角切りにする時は、火傷しないように注意して下さい。

メニュー提供：公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコトラスト

サツと簡単！洋風茶碗蒸し

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 10g

材料（1人分）

- ・ コーンクリームスープの素(粉末) 10g
- ・ 卵 25g
- ・ 牛乳 50g
- ・ ミックスベジタブル(冷凍) 10g
※コーン・にんじん・グリーンピース

エネルギー 121kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.9g
炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.9g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

ゴン攻め！海老ライス
(野菜レシピ)

主菜

副菜

②

ビー——ーンズサラダ
(野菜レシピ)

汁物

—

副菜

①

サツと簡単洋風茶碗蒸し
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

—

作り方

- ① 卵、コーンスープの素、牛乳を混ぜ合わせる
- ② ①にミックスベジタブルを加え、耐熱容器に入れる
- ③ ②を電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供：東京ケータリング株式会社

ビー————ンズサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓘ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 40g

材料（1人分）

- 野菜サラダミックス(既製品) 40g
 - 蒸し豆サラダ(既製品) 20g
 - イタリアンドレッシング 5g
- ※お好みのドレッシングで可

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.5g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.4g

作り方

- ① 蒸し豆サラダをドレッシングで和える
- ② 皿に野菜サラダミックス・①を盛り付ける

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

ゴン攻め！海老ライス
(野菜レシピ)

主菜

副菜

② ビー————ンズサラダ
(野菜レシピ)

汁物

-

副菜

① サツと簡単洋風茶碗蒸し
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

-

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供：東京ケータリング株式会社

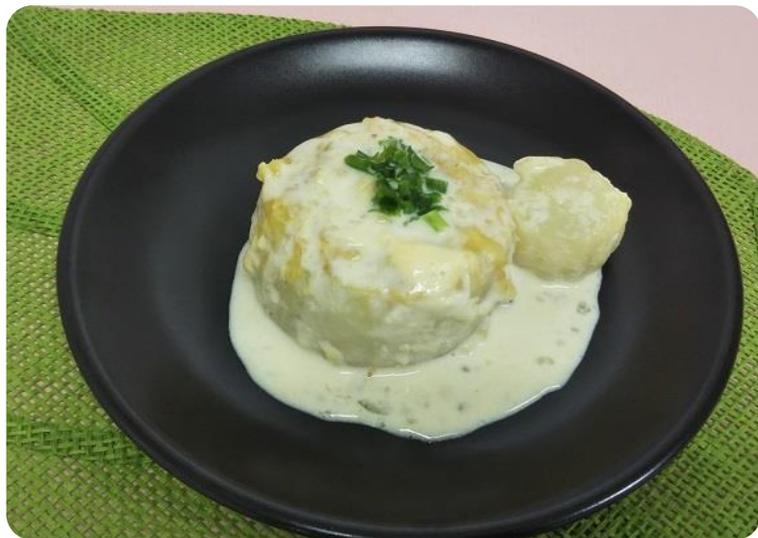
しみしみミルク肉大根

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー182kcal たんぱく質10.5g 脂質 9.5g
炭水化物 12.5g 食塩相当量 0.5g

Ⓕ 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 130.5g

材料（1人分）

- 大根 120g
- 玉ねぎ 10g
- しめじ 5g
- 豚ミンチ 30g
- 卵 10g
- 塩コショウ 少々
- 片栗粉 3g
- 【A】牛乳/水 80cc/40cc
- コンソメ/味噌 0.5g/1g
- 塩コショウ 少々
- あさつき 0.5g

作り方

- ① 大根を5cmの長さで輪切りにして皮をむき、レンジで蒸す。冷めたら、セルクで真ん中をくり抜く。
- ② 玉ねぎ、しめじをみじん切りにし、豚ミンチ、卵、塩コショウと一緒によく練る。①の大根の真ん中にぎっしり詰め、上から片栗粉をうっすらとはたく。
- ③ 小鍋に、【A】の調味料を入れて火にかけ、②の大根を柔らかくなるまで煮る。くり抜いた大根も一緒に煮る。
- ④ 器に盛り、あさつきを上から散らす。

公益社団法人 集団給食協会

メニュー提供： 富士産業株式会社

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

ちらし寿司

副菜

② 茶碗蒸し

主菜

汁物

—

副菜

① しみしみミルク肉大根
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

アイスとカットフルーツ
盛り合わせ

カプレーゼ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 143.5g

材料（1人分）

- ・ サラダ菜 10g
- ・ トマト 100g
- ・ モッツァレラチーズ 50g
- ・ ミニトマト(黄) 30g
- ・ バジル 3.5g
- ・ オリーブオイル 5g
- ・ 食塩 0.5g
- ・ 黒こしょう 0.04g

作り方

- ① サラダ菜は1口大にちぎる。
トマト・モッツァレラチーズは薄い輪切り。
ミニトマト(黄)はヘタをとり、横半分に切る。
- ② ①を盛り付け、バジルを飾り調味料をかける。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校



エネルギー 210kcal たんぱく質 10.4g 脂質 15.1g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.6g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食
ブランパン
(コンビニ購入)

副菜
② ツナとたまごのサラダ
(コンビニ購入)

主菜
直火焼きハンバーグ
(コンビニ購入)

汁物
コーンポタージュスープ
(コンビニ購入)

副菜
① カプレーゼ
(野菜レシピ)

デザート
ドリンク
乳酸菌飲料
(コンビニ購入)

汁物

白菜と海苔のスープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 白菜 70g
- 焼きのり 1/4枚
- スープ(スープの素をお湯で溶く) 130cc



エネルギー 15kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.9g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ② —

🍷 主菜 えびのチリソース煮

🍲 汁物 白菜と海苔のスープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① かぼちゃのチーズソース(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク —

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにちぎり器に入れる。スープを加えてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(目安:800W2分)。
- ② 食べる直前にのりをちぎって加える。

※ごま油やラー油を少々加えてもよい。また ザーサイがあれば刻んで加えると目先が変わっておいしい。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

キャベツとコーンのミルクスープ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 146kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.9g
炭水化物 18.6g 食塩相当量 1.0g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- キャベツ 60g(1枚)
- コーン(冷凍またはレトルトパック) 10g
- 牛乳 100cc
- ポタージュの素(カップスープ) 1袋(1人分)
- 水 40cc

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 器に①、コーン、水を入れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安:800W1分)
- ③ ②を取り出して 牛乳、ポタージュの素を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安:800W1分)

※加熱時間は電子レンジによって調整してください。

途中で取り出すとき、火傷しないように注意してください。

ふきこぼれないように深い器を使う。鍋で煮込む場合は水分が蒸発するので、味見をして水を足すなど調整してください。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 カレー(レトルトなど)

汁物 キャベツとコーンのミルクスープ(野菜レシピ)

副菜
① 卵と生野菜のサラダ(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク —

トマトときのこのチーズスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- トマト 50g (ミニトマト3個)
- 玉ねぎ 20g
- きのこ(しめじなど) 10g
- スライスチーズ 1枚
- スープ(スープの素をお湯で溶く) 130cc

エネルギー 85kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.9g
炭水化物 6.8g 食塩相当量 1.4g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ② —

🍔 主菜 ミートボールまたはハンバーグ(レトルト)

🍲 汁物 トマトとキノコのチーズスープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① 小松菜ともやしのおひたし(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク —

作り方

- ① 玉ねぎ、トマトは1cmの角切りにする。
- ② スープを沸かして玉ねぎを煮る(3分程度)。玉ねぎが柔らかくなったらトマトを加えてサッと煮る。
- ③ 器に盛って、スライスチーズをちぎって加える。(チーズはピザ用チーズ、モッツアレラチーズ、粉チーズなどでもよい)
あれば黒コショウでアクセントをつけるとよい。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生

野菜入りスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 2分

🥬 野菜量 / 35g

材料（1人分）

- 千切りキャベツミックス(カット野菜) 35g
- お吸い物の素 1袋(3g)
- 熱湯 180cc
- バター 2g

エネルギー 24kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.9g
炭水化物 3.5g 食塩相当量 1.4g

作り方

- ① マグカップなどの耐熱容器にキャベツの千切りを入れる。
- ② 500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ お吸い物の素とバターをいれ、熱湯を注ぐ。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

副菜

汁物

デザート・ドリンク

牛肉のポロネーゼ
(冷凍 Pasta)

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

野菜入りスープ
(野菜レシピ)

フルーツヨーグルト

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：株式会社 馬淵商事

マグカップトマトスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- ・ トマトジュース(食塩不使用) 150ml
- ・ ブロッコリ(冷凍でも可) 40g
- ・ ミニトマト 40g(4個)
- ・ コンソメ 小さじ1/2
- ・ 粉チーズ 少々
- ・ パセリ 少々

エネルギー 57kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.6g
炭水化物 11.7g 食塩相当量 0.7g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ゴマご飯

副菜
② —

主菜 鶏の照り焼き(中食)

汁物
マグカップトマトスープ
(野菜レシピ)

副菜
① かぼちゃのカレーマヨ
ナッツ和え(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク —

作り方

- ① トマトのヘタを取り、十字に切り込みを入れる
- ② 耐熱マグカップ(調理可能なもの)にトマトジュース、ブロッコリー、ミニトマト、コンソメを入れ、ふんわりとラップをし、500Wで約5分加熱する。
- ③ 粉チーズをかけ、パセリをちらして完成。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
管理栄養士専攻4年

野菜のミルクスープ 柚子胡椒風味

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 112kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.2g
炭水化物 10.7g 食塩相当量 2.4g

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 野菜炒め用カット野菜 70g
- カットベーコン 10g
- 水 100ml (1/2カップ)
- コンソメ 5g
- 牛乳 100ml (1/2カップ)
- 柚子胡椒 適量
- 塩・コショウ 少々
- パセリ 少々

作り方

- 鍋にカット野菜・ベーコン・水・コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 牛乳・柚子胡椒を加えてひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。
- 器に盛り付け、パセリをトッピングする。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍞 主食 サンドイッチ

🥬 副菜 ②

🍳 主菜 ゆでたまご

🥣 汁物 野菜のミルクスープ
(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① サラダ

🍷 デザート・ドリンク

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：(株)グリーンハウス

たまねぎといんげんのスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- たまねぎ 40g
- カットいんげん(冷凍) 30g
- コンソメスープの素 1袋
- 水 150cc

エネルギー 68kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.3g
炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① たまねぎは縦に繊維にそって、2mm程度の幅に薄く切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰直前にコンソメスープの素を入れ溶かす。
- ③ ①とカットいんげんを加えて煮る。(1~2分程度)
- ④ 器に盛りつける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

オムライス

副菜

②

汁物

たまねぎといんげんの
スープ(野菜レシピ)

副菜

①

ポテトサラダ

デザート
ドリンク

ミルクプリン

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：株式会社 ニッコトラスト

ディップスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- ごぼう 30g
- 人参 20g
- アスパラ 30g
- 小麦粉 5g
- 油 5g
- カップトマトポタージュスープ 1袋
- お湯 160cc
- とろけるチーズ 20g

エネルギー221kcal たんぱく質6.8g 脂質 10.6 g
炭水化物 24.7g 食塩相当量 1.4 g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍞 主食 胚芽ロールパン

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 クリスピーチキン

🍲 汁物 ディップスープ
(野菜レシピ)

🍰 副菜 ① カット野菜サラダ

🥛 デザート・ドリンク 飲むヨーグルト

作り方

- ① ごぼう、人参はスティック状、アスパラは1/2の長さに切り、電子レンジで固めに蒸す。
- ② ①に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、少量の油で転がしながら、揚げ焼きにする。パリッとしたら出来上がり。
- ③ 大き目のマグカップにカップスープを作り、とろけるチーズを入れ、レンジで30秒加熱。
- ④ ②の野菜スティックをスープにつけて、いただく。

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供：富士産業株式会社

ミネストローネ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.2g
炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.6g

中食に組み合わせたバランス献立

主食

バターロール
(コンビニ購入)

副菜

② ー

主菜

ハンバーグ
(コンビニ購入)

汁物

ミネストローネ
(野菜レシピ)

副菜

マカロニサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク

ヨーグルトブルーベリー味
(コンビニ購入)

調理時間 / 30分

野菜量 / 102g

材料 (1人分)

・ じゃがいも	20g
・ にんじん	10g
・ たまねぎ	20g
・ キャベツ	10g
・ にんにく	2g
・ オリーブオイル	2g
・ トマト缶	60g
・ 水	110g
・ コンソメ	1.5g
・ 食塩	0.6g
・ こしょう	0.03g
・ 乾燥パセリ	0.02g

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
色がついたら、じゃがいも・にんじん・たまねぎを加える。
- ③ ②にキャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にトマト缶・水を加え、コンソメを加え10分煮込む。
- ⑤ 食塩・こしょうを加え味付けをする。
- ⑥ 皿に盛り付けて、乾燥パセリをちらす。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野菜養専門学校

《おまけ》

デザート・ドリンク
(手軽に牛乳・乳製品が
とれるレシピです。)

フルーツヨーグルト

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 1分

🥬 野菜量 / なし

材料（1人分）

- ・ ドライフルーツ(お好みのもの) 15g
- ・ プレーンヨーグルト 80g

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.2g
炭水化物 12.5g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 器にヨーグルトを入れ、ドライフルーツをかけて混ぜる。
(一晩おくと、フルーツが柔らかくなって食べやすくなります)

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

牛肉のボロネーゼ
(冷凍 Pasta)

副菜

②

—

主菜

汁物

野菜入りスープ
(野菜レシピ)

副菜

①

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
株式会社 馬淵商事

キウイ豆乳ラッシー

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓘ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 /

材料（1人分）

- プレーンヨーグルト 150g
- 豆乳 75g
- キウイフルーツ ½個
- 砂糖 大さじ1と1/2

エネルギー 199kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.2g
炭水化物 25.9g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食

副菜
②

主菜

バターチキンカレー
(野菜レシピ)

汁物

副菜
①

デザート
・ドリンク

キウイラッシー

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
フジ産業(株)