



学校給食 マヨメニュー集

キューピーマヨネーズ発売100周年
学校給食マヨメニューコンテストに
ご応募いただいたメニューの一部をご紹介します！



学校給食でのマヨ活用のポイント3つ

- ① マヨにプラスαのソース使いでバリエーション豊かに 
- ② 卵の代わりに活用、アレルギー配慮にも 
- ③ マヨで苦手な食材も食べやすく、残食を減らす 

キューピー エッグケア（卵不使用）

独自の技術により卵を使用せずに
仕上げたマヨネーズタイプの調味料です。



キューピー 業務用マヨネーズ

卵黄を使用した、コクとうま味が特長の
マヨネーズです。



マヨネーズ 204

酸味をおさえてマイルドな味に仕上げた
ベースタイプのマヨネーズです。



荷 姿	1kg/10袋	5kg/2合	1kg/10本	1kg/10袋
賞味期間	常温 6ヵ月	常温 6ヵ月	常温 8ヵ月	常温 4ヵ月

主食 コーン・セルヴェルドカニユ・サンド

リヨンの伝統料理のサンドです。クリームチーズにQP エッグケア(卵不使用)を混ぜて使いました。



埼玉県さいたま市立善前小学校
栄養教諭 原田真由美先生

【材料(中学年1人分) g】

コッペパン	70
クリームチーズ	14
キュービー エッグケア(卵不使用)	6
ホールコーン 冷凍	10
はちみつ	2
パセリ粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
黒こしょう	0.03

【作り方】

- ① ホールコーンは、茹でる。
- ② クリームチーズ、キュービー エッグケア(卵不使用)、①、はちみつ、パセリ粉、ガーリックパウダー、黒こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ コッペパンは中央をスライスし、②をはさむ。※背割リコッペパンの場合は中央に②を挟む。
- ④ オープンで軽くトーストする。

主食 季節のもろマヨピザトースト

鶏の照り焼き風マヨに野菜を加え、パンに乗せて焼き上げました。



千葉県野田市立南部小学校
栄養教諭 吉田明子先生

【材料(中学年1人分) g】

食パン	50	Aもろみ	2.6
鶏むねひき肉	12	れんこん	2
サラダ油	0.5	根深ねぎ	5
にんにく	0.3	B米粉	0.4
A酒	0.8	B水	6
Aみりん風調味料	1.5	ブロッコリー	3
A三温糖	1	シュレッドチーズ	10
Aしょうゆ	1.2		
Aキュービー エッグケア (卵不使用)	1.3		

【作り方】

- ① れんこんはスライスし食べやすい大きさにカットする。にんにくはみじん切り、根深ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 【A】の調味料を混ぜ合わせソースを作る。
- ③ サラダ油をひき、にんにくを炒め、鶏むねひき肉とれんこんを加え炒め、②で味付けをする。
- ④ 根深ねぎを加え、加熱しながら【B】で硬さを調節する。
- ⑤ 食パンに④のソースを塗る。
- ⑥ 小さめに分けて茹でたブロッコリーとシュレッドチーズをのせてオープンで焼く。

主菜 タンドリーチキン

QP エッグケア(卵不使用)を使う事で、卵と乳を使わずにタンドリーチキンを作れます。



富山県射水市学校給食センター
栄養教諭 大森早紀先生

【材料(中学年1人分) g】

鶏もも肉(皮付き)	50
Aキュービー エッグケア(卵不使用)	2
Aトマトケチャップ	3
Aウスターソース	1
Aカレー粉	0.2
Aしょうゆ	1
A砂糖	0.3

【作り方】

- ① 【A】を全て混ぜ合わせ、鶏肉を30分ほど漬ける。
- ② 漬けて味をしみこませたら、クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、オープンで焼く。

主菜 とり天

バター液の卵の代わりにQP エッグケア(卵不使用)を使用しました。



大分県別府市学校給食センター
栄養教諭 宮崎智子先生

【材料(中学年1人分) g】

鶏もも肉(皮なし)	60	キュービー エッグケア (卵不使用)	3
A酒	1	薄力粉	7
Aおろしにんにく	0.5	サラダ油	5
A塩	0.09		
Aこしょう	0.03		
A薄口しょうゆ	0.55		

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大の大きさに切り、【A】で下味をつけ30分程度おく。
- ② キュービー エッグケア(卵不使用)、薄力粉、水(適量)で衣を作り、①の肉を絡める。
- ③ 170℃程度のサラダ油で揚げる。

主菜 鶏肉のコーンフ레이크焼き

バター液の代わりにQP エッグケア(卵不使用)を使いました。コーンフ레이크のザクザク食感が楽しめます。



埼玉県本庄上里学校給食センター
栄養教諭 向井未来実先生

【材料(中学年1人分) g】

鶏むね肉(皮なし)	40
塩	0.12
こしょう	0.02
キュービー エッグケア (卵不使用)	5
コーンフ레이크 無糖	5.7

【作り方】

- ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。コーンフ레이크は粗めにつぶす。
- ② キュービー エッグケア(卵不使用)をもみ込む。
- ③ ②に①のコーンフ레이크をしっかりつけて、天板に並べる。
- ④ オープンで焼く。

主菜 鶏肉の変わりタルタルソース焼き

高野豆腐(凍り豆腐)の粉末を、QP エッグケア(卵不使用)と混ぜ合わせてソースにしました。



佐賀県多久市立東原庫舎中央校
栄養教諭 川田孝子先生

【材料(中学年1人分) g】

鶏むね肉(皮なし)	50	パプリカ 粉末	0.01
A塩	0.2	パセリ	0.1
Aこしょう	0.01	塩	0.5
高野豆腐 ダイス	4	酒	0.1
たまねぎ	12		
キュービー エッグケア (卵不使用)	10		

【作り方】

- ① 鶏むね肉は【A】で下味をつけておく。
- ② 高野豆腐は、乾燥したままミキサーにかけて粉末状にする。
- ③ たまねぎはすりおろす。
- ④ ②と③をキュービー エッグケア(卵不使用)と混ぜ、みじん切りにしたパセリとパプリカ、塩、酒を加える。
- ⑤ 鶏肉を④に漬け込み、ソースとともにステーキコンベクションオープンで焼く。

主菜 ししゃものおせんべいやき

QP エッグケア(卵不使用)の風味とおせんべいの味がマッチしていて、サクサク食感も楽しめます。



新潟県十日町市水沢学校給食センター
栄養教諭 渡邊朋子先生



【材料(中学年1人分) g】

子持ちししゃも	35
Aこしょう	0.02
A酒	0.8
キューピー エッグケア(卵不使用)	4.8
パン粉 乾燥	1
揚げせんべい	5

【作り方】

- 子持ちししゃもに【A】で下味をつける。
- 揚げせんべいを砕き、パン粉と混ぜ合わせる。
- 子持ちししゃもにキューピー エッグケア(卵不使用)を塗り、②をまぶす。
- スチームコンベクションオーブンで焼く。

※写真は中学生1人分です。

主菜 魚とじゃがいもの彩り焼き

QP エッグケア(卵不使用)とにんじんで彩りよく、食べやすく仕上げました。



長野県東御市立東部中学校
栄養教諭 八巻謙治先生



【材料(中学年1人分) g】

赤魚	35	たまねぎ	16
A塩こうじ	3	パセリ粉	0.02
Aこしょう	0.03	白ワイン	4
じゃがいも	20	塩	0.2
にんじんペースト	13.6	こしょう	0.05
キューピー		水	4
エッグケア(卵不使用)	8	コーンスターチ	1.4

※その時に入手できる魚での代用可能です。

【作り方】

- 赤魚は【A】で下味をつけて紙カップに入れ、せん切りにしたじゃがいもをかける。
- にんじんペーストとキューピー エッグケア(卵不使用)、スライスしたたまねぎ、パセリ粉、白ワイン、塩、こしょう、水、コーンスターチを混ぜたものを①にかける。
- スチームコンベクションオーブンで焼く。

主菜 岩手県産鮭のマヨカレーソース

スパイシーな香りで食欲をそそり、クリームコーンを加えることで、風味に甘さが加わりまろやかに仕上がります。



岩手県矢巾町学校給食共同調理場
栄養教諭 本木奈保美先生



【材料(中学年1人分) g】

鮭切り身(甘塩)	40	A赤パプリカ	1
おろししょうが	0.2	A黄パプリカ	1
白ワイン	1.5	Aオレンジパプリカ	1
Aキューピー		Aカレー粉	0.02
エッグケア		Aコンソメ	0.06
(卵不使用)	3.5	A白こしょう	0.01
Aクリームコーン	2		

【作り方】

- 鮭の切り身におろししょうがと白ワインをふり、臭みをとる。
- ①の鮭をアルミカップに入れる。
- 赤・黄・オレンジパプリカを5mm程度の粗みじん切りにする。
- 【A】の材料をよく混ぜておく。
- 鮭の上から③をかけ、オーブンで焼く。

主菜 ふんわりオムレツ野菜トマトソースかけ

卵液にマヨネーズ20gを混ぜることでオムレツがふんわりとなります。



千葉県立富里特別支援学校
栄養教諭 飯田薫先生



【材料(中学年1人分) g】

凍結全卵(調理用)HV No. 3	30
たまねぎ	26
ピーマン	4.7
じゃがいも	20
マヨネーズ 204	8.4
牛乳	15
サラダ油	1
白こしょう	0.03
野菜入りトマトソース	適量

【作り方】

- 凍結全卵(調理用)HV No. 3は解凍して牛乳を加え、ホイッパーでよくかき混ぜておく。
- たまねぎとピーマンはみじん切り、じゃがいもは1.5cm角にする。じゃがいもは蒸して火を通す。
- たまねぎとピーマンを炒め、火が通ったらマヨネーズ204とこしょうを入れて①の卵液を加える。鉄板に流し入れてオーブンで焼き目がつくまで焼く。
- 野菜入りトマトソースをかける。

主菜 厚揚げのガーリックマヨ焼き

QP 業務用マヨネーズにガーリックやみそなどを加えて洋風に味付けをし、食べやすく仕上げました。



福井県立高志中学校
栄養教諭 黒羽根七海先生



【材料(中学年1人分) g】

厚揚げ	60
Aガーリックパウダー	0.3
キューピー	
業務用マヨネーズ	6
Aみそ	2
A黒こしょう	0.01
パルメザンチーズ	1.5

【作り方】

- 厚揚げは1人分にカットする。
- 【A】をボウルに入れ、少量のキューピー 業務用マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ②に残りのキューピー 業務用マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。混ぜたら、パルメザンチーズを徐々に加えてなめらかなソース状になるまで混ぜる。
- 天板にシートを敷き、厚揚げを豆腐の白い面が上になるよう並べ、③のソースを塗る。
- ④をオーブンで焼く。焦げないように注意する。

主菜 でたらめ焼き

大台町の名物の料理「でたらめ焼き」を学校給食向けにアレンジしました。



三重県大台町立宮川小学校
栄養教諭 駒谷美水先生



【材料(中学年1人分) g】

Aキャベツ	15	A紅しょうが	0.5
A葉ねぎ	3	Aかつお節	0.3
A薄力粉	12	A三温糖	1.8
A木綿豆腐	20	A塩	0.5
A水	18	ごま油	2
Aキューピー		Bみりん	0.8
エッグケア(卵不使用)	6	Bしょうゆ	2.2
Aしいたけ 乾燥	0.2	Bしょうが	0.1
Aせん茶 粉末	0.1	B三温糖	0.8

【作り方】

- キャベツ、葉ねぎ、水戻ししたしいたけと紅しょうがは細かくカットし、【A】材料を混ぜ合わせる。
- ①をカップに入れ、ごま油を上からかける。
- スチームコンベクションオーブンで焼く。
- 【B】を混ぜあわせ、加熱し、③にかける。

副菜 ソイドレッシングサラダ

QP エッグケア(卵不使用)と豆腐を合わせることで、卵・乳不使用のまろやかなドレッシングになります。

東京都江戸川区立松江第二中学校
学校栄養職員 末廣雅美先生



【材料(中学年1人分) g】

Aキャベツ	28	Bサラダ油	0.8
Aホールコーン 缶詰	8	B酢	2
Aきゅうり	6.4	B塩	0.04
A赤パプリカ	4.8	Bこしょう	0.01
Aブロッコリー	5.6	B砂糖	0.2
Aたまねぎ	4		
キューピー			
エッグケア(卵不使用)	6.4		
木綿豆腐	8		

【作り方】

- ① 【A】の野菜は食べやすい大きさにカットし、加熱後冷却し、冷蔵保管する。
- ② 豆腐は茹でて水をきり、ペースト状にする。
- ③ 【B】を加熱し、②とキューピー エッグケアをよく混ぜて冷却する。
- ④ 野菜とドレッシングは別配し直前に和える。

副菜 妙高産大豆とブロッコリーのみそマヨあえ

QP エッグケア(卵不使用)に大豆ペーストとみそを混ぜ合わせ、粘度が高いソースに仕立てました。

新潟県妙高市立新井中央小学校
栄養教諭 岡田小野江先生



【材料(中学年1人分) g】

大豆 乾燥	4
ブロッコリー	15
白菜	20
ホールコーン 冷凍	6
にんじん	4
A大豆ペースト	3
A白みそ	1
キューピー エッグケア(卵不使用)	8

【作り方】

- ① 大豆は蒸して茹で、冷却する。
- ② ブロッコリーは小房に分けて細かくカットする。茎も短冊切りにする。にんじんは細切りに、白菜は太せん切りにする。それぞれ茹でて、冷却する。ホールコーンも茹でて冷却する。
- ③ 【A】を和え、加熱後冷却する。
- ④ ①、②、③をキューピー エッグケア(卵不使用)と混ぜ合わせる。

副菜 卵の花サラダ

おからと野菜をQP 業務用マヨネーズで和えたサラダです。

長野県佐久市学校給食浅科センター
栄養教諭 伊藤文先生



【材料(中学年1人分) g】

おから	10
キャベツ	25
水菜	10
にんじん	6
ツナフレーク	8
Aキューピー 業務用マヨネーズ	6
A塩	0.2
A酢	1.3
A上白糖	0.5

【作り方】

- ① おからは蒸して、冷蔵庫で冷やす。
- ② キャベツは5mm幅の短冊切り、水菜は3~4cm幅切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 野菜は茹でて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 【A】を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①、③とツナフレークを④で和える。

副菜 ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ

QP 業務用マヨネーズと赤しそふりかけで、ひじきや野菜が食べやすくなります。

滋賀大学教育学部附属学校
学校栄養職員 石原寛子先生



【材料(中学年1人分) g】

芽ひじき	1.4
A和風だし うすくち	0.7
A水	7
ホールコーン 冷凍	7
きゅうり	7
れんこん	5
切りこんにゃく	7
にんじん	7
キューピー 業務用マヨネーズ	7
赤しそふりかけ	0.7

【作り方】

- ① 芽ひじきは水戻しする。きゅうり、にんじんはせん切りにする。れんこんはいちょう切りにする。
- ② 芽ひじき、れんこん、切りこんにゃくはそれぞれ下茹でする。
- ③ 【A】のだし汁に②の食材、残りの食材をすべて入れ、30分ほど煮含める。
- ④ 煮含めたら、③の汁気をとる。
- ⑤ ④にキューピー 業務用マヨネーズ、赤しそふりかけを混ぜ合わせ、味をととのえる。

副菜 磯マヨ和え

QP エッグケア(卵不使用)にのり、かつお節を加えた和風ソースで野菜を食べやすくします。

新潟県長岡市立上組小学校
学校栄養職員 長束めぐみ先生



【材料(中学年1人分) g】

ほうれん草	12
キャベツ	28
にんじん	5
キューピー エッグケア(卵不使用)	7
しょうゆ	1
刻みのり 干し	0.6
かつお節	0.7

【作り方】

- ① ほうれん草は2~3cmの長さ、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 野菜は茹でて、冷却する。
- ③ ②にキューピー エッグケア(卵不使用)、しょうゆ、刻みのり、かつお節を加えて混ぜる。

副菜 ごぼうサラダ

QP エッグケア(卵不使用)の風味とごまの香りで苦手な野菜も食べやすくなる炒めサラダです。

秋田県美郷町北学校給食センター
栄養教諭 長澤香先生



【材料(中学年1人分) g】

緑豆もやし	24	A三温糖	0.3
ホールコーン 冷凍	4	Aレモン果汁	0.5
鶏ささみフレーク	8	Aキューピー	
ごぼう 冷凍・せん切り	14	エッグケア(卵不使用)	9
にんじん	8	Aしょうゆ	2
		A白しょうゆ	1
		A白すりごま	2.5

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ①と緑豆もやし、ホールコーン、鶏ささみフレーク、ごぼうを炒める。
- ③ ②の食材に火が通ったら、【A】の調味料で味つけする。