

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・ 栗入り赤飯 (アルファー化米)
- ・ 牛乳
- ・ きのこのカップ焼き
- ・ 柿なます
- ・ 豚汁
- ・ みかん

表紙の献立の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミ				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
									A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
栗入り赤飯	332	6.7	0.9	130	65	30	0.9	1.4	1	0.3	0.05	1	3.9	0.3
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
きのこのカップ焼き	59	10.3	0.9	304	5	17	0.2	0.6	41	0.09	0.14	3	1.4	0.7
柿なます	24	0.4	0	225	15	8	0.1	0.1	8	0.01	0	17	0.9	0.6
豚汁	108	6.5	3.1	673	45	32	0.6	0.9	130	0.23	0.06	8	2.7	1.6
みかん	32	0.5	0.1	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0
合計	693	31.2	12.8	1417	372	116	1.9	3.9	317	0.78	0.58	53	9.6	3.4

レシピ紹介

ページ

- つあんつあん
里芋と豚肉のすき煮 2
- 柿なます・きのこのカップ焼き
春雨と白菜スープ 3
- 高野豆腐の肉みそ絡め
くるみ和え・ピーナツ五目煮 4
- 鶏のアップルソース
焼きさんま (おろし添え)
魚と角揚げのオイスター炒め 5
- 小さい食器の一品 6

落花生ドライパックを使って つあんつあん

エネルギー	363kcal
たんぱく質	11.5g
カルシウム	22mg



ひとくちメモ

つあんつあんは、吾平地方の農家に伝わる料理で農作業の時の昼食や間食として作られてきました。この地方で栽培されている落花生を利用したごはん、冷えるほど美味しいのが特徴です。

落花生は夏から秋にかけて黄色い小さな花をつけ、花がしおれて5～6日すると子房の柄が長く伸びて地中に入り、土の中で実になります。落花生の名はこのことに由来します。方言では「だっきしよ」とか「地豆」とも言われます。秋は落花生の収穫期、本会の落花生ドライパックは煮る手間がかからず便利です。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	50g	しいたけ(カット)	0.8g
もち米	20g	落花生ドライパック	20g
鶏もも肉(こま切れスライス)	15g	いんげん(カット)※	4g
筍(水煮・いちょう)	7.5g	サラダ油	0.8g
にんじん	7.5g	みりん	0.8g
		うすくち醤油	6g
		シママース	0.4

【作り方】

- ①米ともち米を混ぜて洗米し、30分程浸漬する。
 - ②しいたけは水戻しておく。(戻し汁は炊飯時に使う)
 - ③ご飯の具はピーナツの大きさに合わせて切る。
 - ④いんげんは、8ミリの小口切りにしてボイルしておく。
 - ⑤鍋に油を入れ鶏肉から先に炒め、固いものから順に入れる。
 - ⑥炊飯釜に、①を入れ調味料としいたけの戻し汁分を引いた水を入れる。(少なめが良い)
 - ⑦⑥に②と⑤と調味料を入れて炊飯する。
 - ⑧仕上げに④を入れて混ぜる。
- ※いんげんは最初から炊き込んで良い。ややく色が変わる。

季節の里芋を使って 里芋と豚肉のすき煮

エネルギー	139kcal
たんぱく質	8.5g
食物繊維	4.8g



ひとくちメモ

十五夜を過ぎると、根菜類が少しずつ出始めます。季節の野菜をたっぷり使い、秋の味覚を味わえるメニューです。

野菜は、彩りよく選択して薬物と根菜類の使用量によっては、本会の凍菜類もご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

里芋(乱切)	50g
豚もも肉(スライス)	25g
こんにゃく(きんぴら)	20g
ごぼう(ささがき)	20g
にんじん	15g
しめじ(カット)	30g
小松菜(カット)	15g
水	60g
酒	10g
三温糖	3g
うすくち醤油	5g
こいくち醤油	5g
サラダ油	2g
うすくち醤油※	2g

【作り方】

- ①里芋は乱切り(冷凍はそのまま)で切る。
- ②にんじんは厚めの短冊に切る。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒め※印の醤油を入れる。(ここで加熱した肉を取り上げて良い)
- ④③に固いものから順に入れ(小松菜以外)水を入れてひと煮する。
- ⑤④に調味して煮る。
- ⑥仕上げに小松菜を入れる。

季節の果物を使って 柿なます

エネルギー 24kcal
ビタミンC 17mg
食物繊維 0.9g



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

柿……………15g
大根……………40g
きゅうり……………10g
三温糖……………1.5g
シマ・マース……………0.6g
米酢……………3g

【作り方】

- ①柿は皮をむいて短冊切り(生食処理)にする。
- ②大根は短冊切り、きゅうりは半月または短冊切りにしてポイルして冷却する。
- ③調味料を加熱冷却して、①②を和える。



柿なますの「なます」は、もとは生の魚を材料として酢で調味したものを言いました。今は魚介類を甘酢や酢みそ等の合わせ酢で和えたものをさします。大根なます、柿なます、たたきなます、魚のなます、めたなますなど、使われる材料によっていろいろな種類のなますがあります。「なます」は日本で一番古い料理法のひとつと言われています。季節の材料を上手に組み合わせることで食べました。【日本書紀】という古い本にはすでに「なますをつくる」と書かれているそうです。遠い昔から伝えられてきた日本の食文化です。

「柿なます」は晩秋が旬の富有柿と大根を取り合わせた、季節ならではの料理です。お正月のおせち料理にも必ず入っていますが、お餅の後などに食べるとさっぱりしてとても美味しいです。

きのこのカップ焼き

エネルギー 69kcal
たんぱく質 10.3g
食物繊維 1.4g



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

鶏むね肉(1切れ) ……40g
うすくち醤油……………2g
みりん……………1g
玉ねぎ……………10g
エリンギ……………10g
しめじ(カット)……………10g
舞茸……………10g
にんじん……………5g
油……………少々
うすくち醤油……………2.5g
紙カップ小判4……………1枚

【作り方】

- ①鶏肉は下味をつけておく。
- ②玉ねぎはスライスに切る。
- ③にんじんは荒めのせん切り、きのこ類はほぐす。
- ④野菜は油で軽く炒める。
- ⑤スチームコンベクションを200℃に予熱しておく。
- ⑥カップに①の鶏肉を入れて、④の野菜(きのこ)をのせて焼く。目安200℃で15分～18分



鶏むね肉は下味をつけて、30分程おいて味をなじませる。鶏肉の中心温度が気になる場合はクッキングシートを敷き、鶏肉を並べて焼く。食缶に並べて、きのこソースをかけて配膳すると良い。(きのこソースかけとなる)

甘藷春雨を使って 白菜と春雨のスープ

エネルギー 41kcal
たんぱく質 1.5g
食物繊維 1.0g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

甘藷春雨……………7.5g
白菜……………25g
しいたけ(カット)……………1g
にら……………7g
鶏ガラスープ……………12g
うすくち醤油……………1.5g
みりん……………1.5g
シマ・マース……………0.2g
こしょう……………0.02g

【作り方】

- ①白菜は7mm幅の小口切りにする。
- ②しいたけは水戻しする。(戻し汁はスープに使う)
- ③にらは1cmの小口に切る。
- ④鍋にガラスープとしいたけの戻し汁を入れる。
- ⑤④にしいたけ白菜を入れて加熱する。
- ⑥⑤に甘藷春雨を入れて、調味する。
- ⑦春雨が煮えたら、にらを入れて仕上げる。



あっさりとしたスープです。主菜に不足する野菜を彩りよく使うときれいに仕上がります。

甘藷でんぷん春雨が入ることによって材料のいろいろな食感が楽しめます。

春雨は、このほかに緑豆春雨・ブレンド春雨があります。

高野豆腐を使って 高野豆腐の肉みそ絡め

串木野センター 福田栄養教諭より

エネルギー 151kcal
たんぱく質 6.9g
カルシウム 69mg



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

高野豆腐……………6g
甘藷でん粉……………3g
揚げ油……………3g
豚ミンチ……………15g
玉ねぎ……………15g
ねぎ……………8g
サラダ油……………0.3g
中双糖……………3g
赤みそ……………2g
麦みそ……………4g
すりごま……………2g

【作り方】

- ①高野豆腐は水戻しをしてしっかり絞り、甘藷でん粉をつけて、油で揚げる。
- ②玉ねぎ、深ねぎは細かく刻む。
- ③鍋に油を入れ豚ミンチ・玉ねぎを炒める。
- ④後から深ねぎも加えて炒める。
- ⑤④に中双糖とみそ(少量の水で溶いておく)で味を付ける。
- ⑥⑤に①を加えてごまをふって仕上げる。

ひとくちメモ

高野豆腐の名前の由来となった高野山。およそ800年前の鎌倉時代、高野山の僧侶たちの手によってつくられた「高野豆腐」です。精進料理として食べられていた豆腐が冬の寒い寒さで凍ってしまいました。翌朝それを溶かして食べてみたところ、食感が面白く美味しいというので食べられるようになりました。その後改良され今に伝わっています。
凍り豆腐(日本製法規格)の品質表示基準では「こうや豆腐」「しみ豆腐」などです。(カット高野もあります)

木の実を使って くるみ和え

エネルギー 85kcal
たんぱく質 2.5g
食物繊維 2.1g



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

小松菜(カット) ……30g
キャベツ……………40g
くるみ……………5g
三温糖……………2g
うすくち醤油……………3g
みりん……………2g
ねりごま……………3g

【作り方】

- ①キャベツは短冊切、小松菜は2~3cm長さに切りボイル後冷却する。
- ②くるみはローストして冷却する。
- ③調味料を作り①②を和える。

ひとくちメモ

秋は行事が多くなります。メインの料理の添えに秋の木の実を使ったくるみ和えです。家庭で作るときは、すり鉢でくるみの油が出てくるまでよく搗って、くるみだれを作ります。学校にすり鉢のある施設は美味しいくるみだれを作ってみては、いかがでしょうか
また、刻む方法もあり噛むほどに味を楽しめます。

落花生ドライパックを使って ピーナツ五目煮

エネルギー 234kcal
たんぱく質 13.5g
食物繊維 4.9g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏もも肉……………24g
落花生ドライパック……………32g
こんにゃく(サイコロ)……………20g
ミニ絹厚揚げ……………16g
にんじん……………16g
筍水煮……………15g
乾燥しいたけ(丸)……………1.2g
ごぼう(乱切) ……15g
角切昆布……………1g
いんげん(カット) 5g
三温糖……………2.5g
うすくち醤油 ……6g
こいくち醤油 1.5g
酒……………7.5g
みりん……………6g

【作り方】

- ①にんじんはピーナツに合わせて切る。
- ②筍もピーナツに合わせて切る。
- ③干しいたけは水戻しして8mm角に切る。(戻し汁は使う)
- ④ミニ絹厚揚げは油抜きする。
- ⑤鍋に鶏肉を入れて、からいりする。
- ⑥固いものから順に入れて、加熱する。(水分はひたひた)
- ⑦八分ほど火が通ったら調味する。
- ⑧⑦を十分に含める。
- ⑨いんげんを入れて仕上げる。(大きさをそろえる)

ひとくちメモ

ピーナツは10月が旬です。ピーナツに含まれる脂質は、太りにくい植物性の油脂です。動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果のあるリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれています。本会では生ピーナツ、落花生ドライパック等取り扱っております。どうぞご利用ください。

アップルソースを使って 鶏のアップルソース

エネルギー 74kcal
たんぱく質 11.7g
ビタミンC 11mg



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

鶏むね肉……………50g
おろし生姜……………0.5g
うすくち醤油……………1.4g
酒……………2g
玉ねぎ……………20g
アップルソース……………7g
三温糖……………0.7g
うすくち醤油……………3.6g
酒……………1.4g
レモン果汁……………1.6g

【作り方】

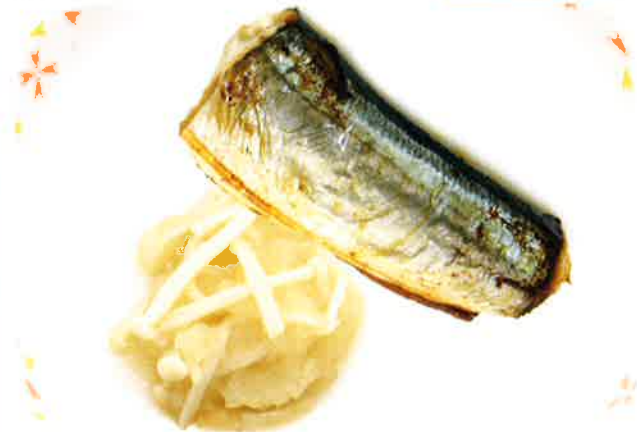
- ①調味料を合わせて、鶏肉を漬け込む。
- ②オーブンを200℃で8～10分焼く。
- ③たまねぎはおろす。
- ④③と調味料を煮立てて、火を止めてからレモン果汁を加える。
- ⑤焼いた鶏肉にかける。

ひといち
メモ

季節のくだものをソースに使い、やさしい味になります。アップルソースやパインピューレなど、肉と一緒に摂ることで、たんぱく質分解酵素が働き、消化を助けてくれます。

季節の魚を使って 焼きさんま(おろし添え)

エネルギー 163kcal
たんぱく質 9.9g
脂質 12.3g



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

さんま(1/2切れ) ……50g
シマ・マース……………0.3g

大根……………30g
えのき茸……………5g
うすくち醤油……………6g

【作り方】

- ①さんまに塩をふる。(または塩さんま)
- ②スチームコンベクションを200℃にセットする。(コンビ)
- ③大根は皮をむきすりおろす。
- ④えのき茸は1/3に切る。
- ⑤③と④を混ぜて醤油を入れて加熱する。
- ⑥鉄板にクッキングシートを敷き、さんまを並べて焼く。
目安 200℃コンビで8分～10分焼く。

ひといち
メモ

今年のさんまは、筒切の40gと50gの有塩と無塩があります。早めに予約をお願いします。また、角切も取り扱いますのでどうぞご利用ください。

ミニ絹厚揚げを使って 魚と角揚げのオイスター炒め

エネルギー 139kcal
たんぱく質 7.2g
食物繊維 1.8g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

ホキ角切……………25g
ミニ絹厚揚げ……………40g
小松菜(カット)……………30g
白菜……………30g
にんじん……………10g
しいたけ(生)……………10g
油……………4g
オイスターソース……………6g
うすくち醤油……………3g
シマ・マース……………0.1g
こしょう……………0.02g
みりん……………4.5g

【作り方】

- ①白菜を1cm幅の小口切にする。
- ②にんじんは短冊に切る。
- ③しいたけはいしづきを取り、短冊に切る。
- ④ミニ絹厚揚げは油抜きをする。
- ⑤鍋に油を入れホキを炒めしいたけ、にんじん、白菜を炒める。
- ⑥⑤を調味して④を入れる。
- ⑦小松菜を入れて仕上げる。

ひといち
メモ

ホキ角切は、粉付もあります。また、炒める時くずれやすくなりますので、魚を油で揚げてから調理すると仕上げやすいです。

小さい食器の一品



スタミナみそ

谷山小学校
成相栄養教諭より

エネルギー 111kcal
たんぱく質 7.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

挽割納豆	12g
豚ミンチ	25g
葉ねぎ	3g
いりごま	1g
赤みそ	3g
豆板醤	0.03g
三温糖	1g
濃口醤油	0.8g
おろし生姜	0.5g
ごま油	1g

【作り方】

- ①はねぎは小口切りにする。
- ②ごま油を熱し豚ミンチと生姜を炒める。
- ③②に刻み納豆を入れ調味する。
- ④仕上げにねぎとごまを入れて仕上げる。

※調味料は合わせておく。



じゃがいものホットサラダ

エネルギー 70kcal
食物繊維 0.6g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

じゃがいも	40g
玉ねぎ	10g
マッシュルーム(スライス)	5g
カットベーコン	5g
こしょう	0.02g
ハニーマスタードビネガー	8g
ドライパセリ	0.1g

【作り方】

- ①じゃがいもは1cm厚さのいちょうに切り、さっとボイルする。
- ②玉ねぎは短冊に切る。
- ③鍋にベーコンを入れて炒め玉ねぎとマッシュルームを入れる。
- ④③に①を入れて、ハニーマスタードビネガーとこしょうで調味する。
- ⑤仕上げにドライパセリをふる。



小豆蒸しパン

エネルギー 193kcal
たんぱく質 4.3g
食物繊維 1.6g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

甘納豆(小豆)	10g
ホットケーキミックス	32g
豆乳	26g
フラワーカップチェック(黄)	1個

【作り方】

- ①ボールにホットケーキミックス粉と豆乳をまぜる。
- ②カップに①を流し込み、甘納豆(小豆)を入れて蒸す。
- ③約14~15分蒸す。



彼岸だんご

エネルギー 140kcal
食物繊維 2.0g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

白玉餅(だんご)	40g
小豆	10g
砂糖	10g
シマ・マース	0.1g

【作り方】

- ①白玉団子は熱湯に入れ浮き上がってきたら水にとり水切りする。
- ②小豆は、柔らかく煮てつぶす。(ミキサーにかけても良い)
- ③②に砂糖を加え、十分練り柔らかめに餡を作る。
- ④①にかける。