

# 秋のおすすすめ献立



## 献立例

- ・きびご飯
- ・牛乳
- ・豆腐ハンバーグの和風ソース
- ・かねんだご汁
- ・青菜の煮びたし
- ・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 ン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
									A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
きびご飯	275	5	0.7	1	5	22	0.7	1.2	0	0.32	0.03	0	0.5	0
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
豆腐ハンバーグの 和風ソース	133	7.2	5.8	486	23	20	0.7	0.9	6	0.12	0.18	8	2	1.3
かねんだご汁	142	6.3	3.1	247	83	29	1.3	0.7	83	0.08	0.09	13	2.4	0.6
青菜の煮びたし	46	4.5	1.8	215	99	19	1.4	0.4	10	0.04	0.03	8	1.1	0.5
みかん	28	0.4	0.1	1	137	7	0.1	0.1	50	0.06	0.02	19	0.6	0
合計	762	30.2	19.3	1034	574	118	4.2	4.1	227	0.7	0.66	50	6.6	2.6

## レシピ紹介

ページ

コーンツナご飯 かねんだご汁	2
豆腐ハンバーグの和風ソース ミートおさつ	3
担々麺 南瓜のミートチーズ焼き	4
白身魚のアーモンド揚げ (ブルーソース) 彼岸だご	5
小さい器の一品	6

## くろしおパックを使って コーンツナのご飯

エネルギー	379kcal
たんぱく質	11.5g
食物繊維	1.5g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	70g
とうもろこし	40g
くろしおパック	25g
コンソメ	1g
シマ・マース	0.5g
バター	2g
パセリ	1.5g

【作り方】

- ①米、とうもろこしを通常の水量とパセリ以外の材料を入れて炊飯する。
  - ②炊き上がりに、パセリのみじん切りを入れてほぐす。
- ※トウモロコシは茹でたものでも缶詰でも対応可能です。

ひとくちメモ

とうもろこしと身近な調味料で簡単に出来上がります。とうもろこしの甘味が美味しいご飯(ピラフ)です。鹿児島産のくろしおパックを使うと、おいしいだしが出ます。冷凍でも缶詰でも簡単に炊飯ができます。ご飯のレパートリーが楽しめます。本会では冷凍と缶詰のとうもろこしを扱っております。

## さつまいもを使って かねんだご汁

エネルギー	142kcal
たんぱく質	6.3g
食物繊維	2.4g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

さつまいも	30g	干しいたけ	1g
甘藷でん粉	12g	はねぎ	5g
鶏肉	10g	薄口しょうゆ	3g
(冷)油揚げカット	7.5g	シマ・マース	0.1g
白菜	20g	かつお節	3g
にんじん	10g		

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて、水に晒す。
  - ②油揚げは油抜きする。
  - ③白菜は1cmの小口切りにする。
  - ④干しいたけは、戻しておく。(汁は使う)
  - ⑤にんじんは5mmのいちょうに切る。(冷凍あります)
  - ⑥ねぎは5mm~1cmの小口に切る。
  - ⑦①を蒸してマッシャーでつぶし甘藷でん粉と混ぜてこねる。
  - ⑧だしをとり、鶏肉と椎茸(戻し汁も)を入れ、かたい野菜から順に入れる。(青菜以外)
  - ⑨⑧が沸騰したらアクを取り、⑦を丸めて入れて煮る。
  - ⑩調味してねぎとごま油を入れて仕上げる。
- ※青菜を入れると彩りがきれいです。

ひとくちメモ

「かねん」とは「さつまいも」のことです。さつまいもでん粉をせんといいます。昔ながらの、やさしい味のしみ込んだ素朴な味わいです。新芋ができたとききれいな団子ができます。給食では、冷凍の乱切りもやさつまいもダイスが便利です。具材を工夫するとグリーンとだしが出ておいしくなります。

## 国産大豆豆腐ハンバーグを使って 豆腐ハンバーグの和風ソース

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.2g
食物繊維	4.2g



ひとくちメモ

きのこは、もう一品ほしいときに大助かりの食物繊維もたっぷりのヘルシー食材です。国産大豆の豆腐ハンバーグに季節のきのこソースを組み合わせてみました。米飯献立が増えつつあり、みそや醤油で和風にアレンジしました。主食に合わせたり、食品の量を考慮しながらきのこ等の量は調整してください。9月から国産マッシュルームのみじん切りも取り扱うことになりました。ハンバーグもミートハンバーグ、とりバーグなど種類や規格がありますのご連絡ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

国産大豆豆腐ハンバーグ	50g
ほんしめじ	30g
エリンギ	20g
国産マッシュルーム(みじん)	10g
枝豆むきみ	3g
薄口しょうゆ	3g
みそ	2g
さとう	2g
酒	2g
みりん	3g
水	10g
甘藷でん粉	0.8g
油	少々

【作り方】

- ①豆腐ハンバーグを蒸す。(スチコン可)
- ②しめじはほぐす。
- ③エリンギはスライスする。
- ④鍋に油を入れきのこを炒める。
- ⑤調味して、水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。

## 新芋を使って ミートおさつ

エネルギー	283kcal
たんぱく質	8.7g
食物繊維	3.5g



ひとくちメモ

子どもたちが大好きなミートソースに、さつまいもをプラス。パンにもご飯にも合うボリュームのおかずはいかがでしょう。献立に不足する野菜を組み合わせ、学校独自の味に仕上げてください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

さつまいも	75g
牛肉ミンチ	17.5g
豚肉ミンチ	17.5g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
トマトダイス(クラッシュトマト)	50g
枝豆むきみ	5g
オリーブ油	6g
シマ・マース	0.5g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきで2cm厚さのいちょうに切り、水に晒す。
  - ②玉ねぎ、にんじんは荒目のみじん切りに切る。
  - ③鍋にオリーブ油を中火で熱して玉ねぎを炒め、うすい茶色になったらひき肉を加えてほぐしながら炒める。
  - ④トマトのダイスと水を加え、水気をきいたさつまいもを加える。煮立ったら蓋をし、弱火で味を調べ、こしょうを少々をふる。
- ※さつまいもに挽肉のうまみをうつしながら、火をとおす。

## 辛さひかえめ 担々麺

エネルギー	222kcal
たんぱく質	11.2g
食物繊維	4.4g



ひとくちメモ

担々麺は中国の四川風が有名ですが、給食では子供たちを対象としているため辛みを抑えて作ります。豆板醤や香辛料は学校の実態に合わせてください。汁たっぷりの担々麺から汁なし担々麺まで種々様々の形態があります。

今回は冷凍ラーメンを使いました。伸びにくい麺ですが、喫食時間に合わせて麺を入れるといいです。

### 【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ラーメン	60g	米みそ	7g
豚ミンチ	25g	さとう	1g
玉ねぎ	17g	酒	1g
にんじん	20g	豆板醤	1.25g
筍(せんぎり)	20g	薄口しょう油	2g
きくらげ(スライス)	1.2g	白湯	1g
白菜	20g	シマ・マース	0.15g
カーネルコーン	13g	こしょう	0.03g
長ねぎ	5g	すりごま	1.3g
おろしにんにく	0.5g	ごま油	2g
おろし生姜	0.5g		

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、長ねぎは荒目のみじん切りに切る。
- ②きくらげは戻しておく。
- ③白菜は1cmの小口に切る。
- ④鍋にごま油を熱し玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め香をたたせ豚ミンチを炒める。
- ⑤白菜を入れ、調味して、ラーメンを入れすりごまを入れて仕上げる。

## 季節のかぼちゃをたっぷり使って 南瓜のミートチーズ焼き

エネルギー	92kcal
たんぱく質	5.0g
食物繊維	1.5g



ひとくちメモ

かぼちゃは夏から冬至の頃まで保存することができます。水分が減ると味が濃厚になり甘さも増します。

### 【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

かぼちゃ	30g	赤ワイン	1g
豚ミンチ	10g	クラッシュトマト	10g
おろしにんにく	0.5g	ケチャップ	1.2g
玉ねぎ	10g	シマ・マース	0.8g
にんじん	8g	こしょう	0.06g
セロリ	3g		
国産マッシュルーム(みじん切り)	5g	シュレッドチーズ	8g
オリーブ油	1g	パセリ	1.2g
		紙カップ小判4	1個

### 【作り方】

- ①かぼちゃはサイコロに切り、蒸すかボイルする。玉ねぎ・にんじんは粗めのみじん切り、セロリもみじん切りに切る。パセリはみじん切りにしてアク抜きする。(オーブンを220°Cに予熱)
  - ②鍋にオリーブ油を入れてにんにくとセロリを炒め玉ねぎをしっかりと炒めにんじんを加えて炒める。
  - ③②に豚ミンチを入れて炒め、色が変わったら赤ワインを入れる。
  - ④③にマッシュルーム、クラッシュトマトを入れ調味料を入れて味を調える。
  - ⑤①のかぼちゃをカップに入れ④のソースをかけ、シュレッドチーズをかけパセリを散らして温めたオーブンで10分から15分焼く。チーズがこんがり焼けたら出来上がり。
- ※パセリは焼き上がりにふると、きれいです。状況に合わせて仕上げてください。

## 衣にスライスアーモンドを使って 白身魚のアーモンド揚げ(プルーンソース)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	9.4g
食物繊維	0.4g



ひとくちメモ

2学期は学校行事の多い学期です。ちょっと食数の少ない日など計画的に取り入れてみませんか。  
魚フライの衣を変えたり、ソースを変えたりすることで、ちょっとしたごちそうになります。  
ソースをアンダーソースに変えて、つけ合わせを工夫するとまた楽しいです。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ほき切り身	50g
シママス	0.3g
こしょう	0.02g
小麦粉	5g
卵	3g
スライスアーモンド	5g
油	5g

A

プルーンピューレ	10g
みかん果汁	30g
白ワイン	10g
コーンスターチ	0.5g

【作り方】

- ①魚に塩こしょうで下味を付ける。
- ②小麦粉、卵水、スライスアーモンドを付けて170℃から180℃で揚げる。
- ③Aのプルーンソースの材料を鍋に入れ弱火で加熱してソースを作る。  
※魚とソースは別配缶する。  
※配膳の時ソースをかける。

## 秋の行事に 彼岸だご (十五夜)

エネルギー	226kcal
たんぱく質	6.7g
食物繊維	3.4g



ひとくちメモ

鹿児島には団子がことのほか多く、節句、お彼岸、七夕、お盆、十五夜、秋祭りなど、あらゆる行事に作られてきました。  
昔、貧しくてお米を満足に食べられない人々が、祭りや行事にことよせて食べる機会をつくったのではないかとわれています。きな粉団子、あずき団子は、特によく食べられる団子です。秋の行事に作ってみませんか。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

餅米粉 (寒晒し粉)	21g
水	17g

A

小豆	6.5g
砂糖	10.2g
シマ・マス	0.01g

B

きなこ	10.2g
砂糖	8.5g
シマ・マス	少々

【作り方】

- ①寒ざらし粉に、水を加え、耳たぶくらいにこねて小さくまるめ、熱湯でゆでる。
- ②浮き上がってきたらすくい取り、水に放し、ざるに取り上げ水気をきる。
- ③器に盛り、あんまたはきな粉をまぶす。  
Aは小豆を煮てあんを作る。  
Bは混ぜるだけで良い。  
※粉に水を加えるときは、堅さをみながら少しずつ加えることが大切です。

## 小さい食器の一品



### 柿とごぼうのきんぴら

エネルギー 106kcal  
たんぱく質 1.5g  
食物繊維 3.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

柿	30g
ごぼう	40g
酒	6g
みりん	4g
薄口しょうゆ	5g
鰹だし	5g
ごま	1g
ごま油	2g

【作り方】

- ①柿は粗めのせんざりか短冊に切る。ごぼうは粗めのせん切りにして、アク抜きして水きりする。
- ②鰹だしを作っておく。(水分を多めに)
- ③鍋にごま油をしき、ごぼうを炒め酒を入れて、蒸し煮する。
- ④ごぼうのかたさをみて、だし汁をさす。
- ⑤調味して柿を加える。
- ⑥味見して、いりごまと残りのごま油を入れて仕上げる。



### ひじきとだいずの煮物

エネルギー 126kcal  
食物繊維 5.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ほしひじき	5g
(冷)大豆	40g
にんじん	6g
酒	4g
さとう	5g
薄口しょう油	7g
鰹だし	1g
ごま油	2g

【作り方】

- ①ひじきを戻して水洗いする。
- ②にんじんは粗めのせんに切る。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、ひじきと水煮大豆、にんじんを入れて中火で炒める。
- ④調味料とだし汁を入れてかき混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。



### 高野豆腐のフリット

エネルギー 165kcal  
たんぱく質 7.9g  
鉄 1.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

高野豆腐	12g
シマ・マース	0.4g
こしょう	0.02g
パセリ	2g
卵白	12g
甘藷でんぷん	12g
油	6g

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻しておく。
  - ②パセリはみじん切りにして、アク抜きし水きりする。
  - ③①を水きりして塩こしょうで下味を付ける。
  - ④卵白、甘藷でんぷん、パセリを混ぜて③をからりと揚げる。
- ※高野豆腐に下味を付けずに、揚げてから味付けしたりカレー味も美味しいです。



### カップケーキ

エネルギー 170kcal  
たんぱく質 2.9g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ホットケーキミックス粉	35g
レーズン	5g
にんじん	2g
みかん果汁	28g
卵	6g
フラワーカップチェック(黄)	1個

【作り方】

- ①みかん果汁、おろしにんじん、卵をよくまぜる。
- ②ホットケーキミックス粉をふるう。
- ③①に②を入れ軽く混ぜる。
- ④カップに③を流し込み、レーズンを入れて蒸す。  
約14～15分がめやす。