

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・栗ごはん
- ・牛乳
- ・里芋コロッケ
- ・青菜の胡麻和え
- ・ピーナツ呉汁
- ・りんごゼリー

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)	炭水化物 (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)		
栗ごはん	314	5.4	0.9	68.9	38	67	3.1	1	1.2	1	0.4	0.12	1	2.7	0.1
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
里芋コロッケ	115	2.9	5.8	12.9	164	8	11	0.3	0.3	11	0.04	0.02	2	0.9	0.4
青菜のごま和え	29	1.6	1.6	3.8	206	26	19	0.3	0.4	185	0.04	0.06	7	1.8	0.5
ピーナツ呉汁	145	10.1	4.9	10.5	421	59	48	1.2	0.9	97	0.1	0.8	6	2.6	0.9
りんごゼリー	34	0	0	10.2	10	0	0	1	0	0	0	0	0	2.1	0
合計	775	26.8	23	116.2	923	387	130	3.8	3.6	372	0.66	0.59	18	10.1	2.1

レシピ紹介

ページ

- 秋刀魚のかば焼き丼 **②**
- ピーナツ呉汁
- 芭蕉カジキのちゃんちゃん焼き **③**
- 魚のトマトソース焼き 五目ずし
- 焼きうどん **④**
- さつま芋シチュー
- ごぼうときのこの中華ソテー 揚げパン **⑤**
- さつま芋ときのこのサラダ
- 小さい食器の一品 **⑥**

秋の味覚秋刀魚開きを使って 秋刀魚のかば焼き丼

エネルギー 305kcal
たんぱく質 5.4g
食塩相当量 0.8g



ひとくち
メモ

秋の魚、秋刀魚、現在筒切りを扱っています。9月から秋刀魚開き粉付き（でんぶん）を始めます。魚種の素材が少ない、という意見もありメニューへの活用も拡がります。40gと50gがあります。秋刀魚の水揚げが少ないようです。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

精白米（強化米入り）	70g
麦	8g
カルシウム米	1.8g
秋刀魚開き（粉付き）	50g
油	4g
酒	5g
濃口しょうゆ	3g
みりん	3g
砂糖	1.5g
いりごま	1.5g

【作り方】

- ①米は浸漬し、普通に炊く。（30分程度）
- ②秋刀魚粉付き（甘諸でんぶん）は、170℃から180℃でカラッと揚げる。
- ③Aを混ぜ加熱する。②に絡める。
- ④①のご飯にのせてごまをふる。

水加減

（精白米×1.5）
（無洗米×1.45）
（餅米×1）

※調味料が入る場合はさらにその分を差し引く

生ピーナツを使って ピーナツ呉汁

エネルギー 145kcal
たんぱく質 10.1g
食物繊維 2.4g



ひとくち
メモ

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「だっきしょ」とか「地豆」ともいわれます。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

生ピーナツ	5g
（冷）鶏肉（スライス）	10g
れんこん（銀杏切り）	15g
にんじん	12g
（冷）ごぼう（せん切り・笹がき）	10g
こんにゃく	10g
干しいたけ（カット）	0.7g
（冷）油揚げ（カット）	8g
はねぎ	7g
麦みそ	9g
花かつお（だし）	4g
すりごま	0.5g
粉ピーナツ	2g

【作り方】

- ①干しいたけは戻して、戻し汁はとっておく。
- ②にんじんは銀杏切りか、1cmの色紙大に切る。
- ③はねぎは小口切りにする。
- ④生ピーナツは水洗い後浸漬しておく。
- ⑤かつお節でだしを取っておく。
- ⑥鍋に鶏肉をから煎りし、ごぼうを入れ固いものから順に入れて、だし汁・戻し汁を入れる。この時ピーナツを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦煮えたら調味して、粉ピーナツ・すりごま・ねぎを入れて仕上げる。

芭蕉カジキ角切りを使って 芭蕉カジキのちゃんちゃん焼き

エネルギー	213kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.0g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

(冷)芭蕉カジキ角切り	50g
酒	0.1g
黒こしょう	0.04g
塩	2g
オリーブ油	2g
キャベツ	50g
にんじん	12g
生しいたけ	10g
しめじ	20g
玉ねぎ	20g
バター	6g
みそ	7g
しょうが	3g
みりん	1.8g
砂糖	0.3g
紙カップ丸17A	1枚

- ①角切りを解凍し、Aの調味料に漬け込む。
 - ②野菜-きのこは短冊に切る。
 - ③バターで野菜を炒め、しんなりになったらBで調味して、紙カップに入れ、①の魚をのせる。
 - ④220℃～230℃のオーブンで15分焼く。
- ※スチームを少しのコンビで焼くと早い。機種により差がありますので、調整してください。

ひとくちメモ

秋の代表鹿兒島の芭蕉カジキ、バナナの葉のようなひれがあることからこの名があるとも言われています。鮭のちゃんちゃん焼きのように、芭蕉カジキでもできます。約2センチ角切りのものを使って作ってみませんか？

切り身を使って 魚のトマトソース焼き

エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.0g
食物繊維	2.9g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

(冷)芭蕉カジキ切り身(1切れ)	50g
酒	15g
オリーブ油	4g
シママース	0.1g
黒こしょう	0.04g
トマトケチャップ	20g
とろけるチーズ	15g
黒こしょう	0.04g
紙カップ丸14A	1枚

- ①魚はの切り身は解凍し、Aで下味をつける。
- ②①をカップに入れ、ケチャップ・とろけるチーズ・黒こしょうをふるっておく。
- ③220℃～230℃のオーブンで15分焼く。

ひとくちメモ

こちらは芭蕉カジキの切り身 50g です。ピザソースがなくてもトマトケチャップで美味しく仕上がります。県内産の活用の時組み合わせてみてはいかがでしょうか。

細切りこうやを使って 五目ずし

エネルギー	350kcal
たんぱく質	14.6mg
カルシウム	103mg



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	60g	にんじん	4g
麦	5g	干しいたけ	
カルシウム米	0.9g	(刻み)	0.7g
水	81g	(冷)さつま揚げ	
すし酢	12g	(スライス)	5g
たけのご線切り		みりん	1.4g
(または5ミリ角)	15g	薄口しょうゆ	4.1g
細切りこうや	5g	花かつお(だし)	4g
(冷)鶏スライス	15g	油	1g
(冷)ささがきごぼう		(冷)きぬさや	3g
(線ごぼう)	5g	(冷)錦糸卵	6g

【作り方】

- ①ご飯は麦とカルシウム米を入れて炊く。
(水は米の重量の1.25倍)炊きあがったら裏打ちし、すし酢を混ぜる。
- ②きぬさやはボイルして斜めに切る。
- ③錦糸卵は加熱してほくしておく。
- ④乾物は戻しておく。(しいたけ汁はとっておく)
- ⑤鍋に油を敷き鶏肉を炒め、色が変わったら固いものから順に炒めて水(だし・戻し汁)を加え調味する。水分がなくなるまで煮て、具を仕上げる。
- ⑥⑤を①に混ぜ込み、きぬさやと錦糸卵をちらす。

ひとくちメモ

細切りこうやは、細かくカットした高野豆腐です。やや熱めのお湯(50～60℃)の中に浮かせるように入れます。もどいたら軽くしぼって調理します。煮汁がたくさんあればもどさず直接入れても大丈夫です。もどすと約5倍になります。カット高野(1cmのサイコロ)もあります。汁物・煮物・卵とじなど幅広く活用できます。

冷凍うどんを使って 焼きうどん

エネルギー	152kcal
たんぱく質	10.3g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.7g



ひとくちメモ

冷凍うどんは、茹で伸びに強いうどんです。軽くほぐし（湯を通し）てから、炒めた野菜などと、混ぜるようにして仕上げてください。調味料（ソース）の種類や、野菜の水分等も考慮して、美味しく仕上げてください。

本会では、いろいろな麺を取り扱っております。施設に応じてお試しください。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

(冷)うどん	50g
(冷)豚肉(スライス)	20g
(冷)いか短冊	10g
キャベツ	40g
にんじん	6g
たまねぎ	20g
ピーマン	5g
もやし	20g
(冷)竹輪半切り(5mm)	5g
油	2g
ウスターソース	12.5g
こしょう	0.04g
青のり粉	0.04g
花かつお(粉砕)	0.5g

【作り方】

- ①野菜は太めのせん切りにする。
- ②竹輪は流水解凍する。
- ③麺はざるに入れて流水（状況に応じて）解凍する。
- ④鍋に油を入れ肉を炒め、固いものから順に炒める。
- ⑤麺を入れ、調味する。
- ⑥仕上げに、青のり粉と花かつおを振る。

アレルギーフリーフレークを使って さつま芋シチュー

エネルギー	181kcal
たんぱく質	4.9g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.2g



ひとくちメモ

季節のほっくりしたさつま芋と、アレルギー 27 品目不使用のホワイトルウを使ったシチューです。今回は鶏肉を 15g を使用しましたが、対象にあわせて、アレンジしてはいかがでしょうか。芋やれんこんなどの野菜の旨みが、ギュッと詰まった味に仕上がります。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

(冷)鶏スライス(県内産)	15g
玉ねぎ	45g
さつまいも	30g
れんこん(銀杏切り)国産	15g
ぶなしめじ	20g
(冷)カットいんげん	10g
オリーブ油	1.5g
アレルギーフリーフレーク	15g

【作り方】

- ①材料を適当な大きさに切り、いんげんは別にしておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③②にいんげん以外の野菜を焦がさないように炒め、水を加えて煮込む。
- ④材料が柔らかくなったら、一旦火を止めてシチューフレークを溶かす。溶けたら再び火にかけて、弱火でとろみがつくまで煮込む。いんげんを加えて軽く煮込む。

鶏ささみチャンクを使って ごぼうときのこの中華ソテー

エネルギー 94kcal
たんぱく質 6.6g
食物繊維 4.1g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

(冷)ごぼう(せん切り)38g
エリンギ20g
鶏ささみチャンク20g
にんじん15g
ふえる昆布 0.7g
いりごま 2.5g
ごま油 2g
薄口しょうゆ 3g
さとう 0.5g
ごま油 少々

【作り方】

- ①エリンギは斜め切り，人参は千本，ふえる昆布は水で戻しておく。
- ②鍋にごま油を熱して，ごぼう・人参・エリンギを炒める。鶏ささみチャンクを入れる。
- ③②にふえる昆布を絞って加える。
- ④調味していりごまを振って仕上げる。

ひとくち
メモ

季節の野菜と噛む食材のごぼうをソテー，酢を合わせて中華和えもおいしくなります。いろいろなきのががたまわります。繊維や旨みたっぷり，塩分控えめな献立作りにはいかがでしょうか。

調理用ミルメークを使って 揚げパン(キャラメル)

エネルギー 355kcal
たんぱく質 10.4g
食物繊維 3.3g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

基準パン(粉50g)70g
油 7g
きなこ10g
クッキング用ミルメーク 7g

【作り方】

- ①きなこクッキングミルメークを混ぜておく。
- ②パンを170～180℃の油で，ゆっくり揚げる。
- ③②を①でまぶす。

ひとくち
メモ

揚げパンやフレンチトースト，蒸しパン，ラスク，ミルク寒天などに活用できます。使用頻度は少ないですが，子ども好みの味です。バイキングやリクエストの時などにいかがでしょうか。

秋の味覚さつま芋を使って さつま芋ときのこのサラダ

エネルギー 151kcal
食物繊維 2.2g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

しめじ 10g
エリンギ 8g
シママース 0.1g
こしょう 0.04g
さつま芋 38g
りんご 25g
マヨネーズ 10g
パセリ(ドライ) 0.04g
酢 2g

【作り方】

- ①しめじはほぐし，ポイル・冷却する。
- ②エリンギは1cm厚さの小口切り，さつま芋は1～1.5cm角切り(皮付きのまま)にし，それぞれポイル・冷却する。
- ③りんごは皮付きのまま，さつま芋と同じ切る。(塩水に浸す。)
- ④きのこ類は，下味をつける。
- ⑤きのこ類・さつま芋・りんごを調味料で和える。パセリをふる。

ひとくち
メモ

日本で栽培されるさつま芋の品種は40種類以上あります。主な品種は，でんぷん原料用として，「シロユタカ」「シロサつま」青果用として「紅さつま」「紅あずま」「紅はやと」等です。いも類の摂取が難しいですが，本会に冷凍品もあります。(素材)料理に応じてお問い合わせください。

小さい食器の一品



青菜ごま和え

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

(冷)ほうれん草(カット)	25g
にんじん	10g
しめじ	10g
薄口しょうゆ	1.2g
酒	3g
三温糖	1.2g
さとう	0.8g
ねりごま	1g
すりごま	0.5g

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.6g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ①ほうれん草、にんじん、しめじを茹でて冷やす。
 - ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ③調味料と①②をあえる。
- ※調味料類は開栓したものを使う。もし開栓してあるものを使う時は、加熱・冷却後使う。



白菜と柿のサラダ

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

白菜	40g
甘柿	25g
オリーブ油	5g
シマース	0.1g
レモン果汁	7g
唐辛子粉	0.01g

エネルギー	70kcal
ビタミンC	33mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①白菜・甘柿は短冊に切り、ポイル冷却する。(甘柿は生)
 - ②Aの調味料で①を和える。
- ※季節の青菜や果物でバリエーションが楽しめます。
- ※柿を使うことで、まろやかな酸味になります。
- ※減塩のため酸味や香辛料の活用が必要になります。



くるみいりこ

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

くるみ	12g
しらす干し	3.75g
三温糖	3.75g
こいくちしょうゆ	1.5g
みりん	2.25g
花かつお(破片)	1.5g

エネルギー	156kcal
カルシウム	20mg
食塩相当量	0.4g

【作り方】

- ①くるみとしらす干しをローストする。
 - ②Aの調味料を混ぜて、弱火で加熱する。細かい泡が出てきたら①を入れて、火を止めて、絡める。
 - ③かつお節を振り入れて、よく絡める。
- ※Aをかき混ぜながら加熱すると、飴状になるので、要注意。泡の状態に注意して、具材を入れるタイミングで仕上がりに差がある。



芋蒸しパン

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

ケーキミックス	32g
にんじんファインパウダー	0.65g
豆乳	41g
(冷)さつまダイス	10g
フラワーカップ黄子チェック	1個

エネルギー	156kcal
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ①さつまダイスは、解凍しておく。
 - ②Aをふるっておく。
 - ③ボールに豆乳を入れ、②を入れて軽く混ぜる。
 - ④カップに③を流し入れて、①をトッピングして蒸気の上があった蒸し器で約15分程蒸す。
- ※ファインパウダーは粉の2%使いました。紫芋パウダーの場合は5%で、酢を入れると鮮やかな紫色が出ます。酢を入れて中和しないとハワイアンブルーになります。