

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・トマトピラフ
- ・ラビオリスープ
- ・あじフライ ・ゆかりあえ
- ・フルーツムース ・牛乳

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)	ビタミン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
トマトピラフ	367	11.6	7.1	62.0	373	32	46	1.2	1.6	94	0.53	0.11	6	3.5	0.9
ラビオリスープ	101	6.4	1.4	15.1	522	24	19	0.5	0.5	118	0.14	0.11	5	1.7	1.3
あじフライ	101	5.9	5.7	6.1	147	19	11	0.2	0.3	2	0.04	0.04	0	0.3	0.4
ゆかりあえ	10	0.6	0.0	2.0	67	18	8	0.2	0.1	9	0.02	0.02	12	0.7	0.2
フルーツムース	58	0.9	2.4	8.2	14	29	3	0.0	0.1	5	0.01	0.04	0	0.1	0
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	775	32.2	24.4	103.3	1207	349	108	2.1	3.4	306	0.82	0.63	25	6.3	3.0

レシピ紹介

ページ

- トマトピラフ 2
- ラビオリスープ 2
- カツオカツ カレータルタル
豚キムチごはん 3
- かつお腹皮と大豆のオーロラソースあえ
なすとポテのチーズ焼き 干し大根とつみれの旨煮 4
- 牛肉とマロニーのカレー炒め
スタミナドッグ 和風バーガー 5
- 小さい食器の一品 6

ドライミックストマトピラフを使って トマトピラフ

エネルギー	367kcal
たんぱく質	11.6g
鉄	1.2mg



ひとくちメモ

特定原材料 28 品目不使用のトマトピラフのもとです。ドライミックスは、釜に火を入れる直前に入れ、軽く混ぜて炊飯を開始してください。炊飯前に混ぜすぎると具材が底に沈み、こげの原因になりますので炊き上がった後に均一になるようによく混ぜてください。特定原材料 28 品目不使用のドライミックスカレーもあります。

【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)	60g
精麦	6g
鶏ミンチ(冷)	20g
蒸しひきわり大豆	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
カーネルコーン(冷)	10g
枝豆むきみ(冷)	8g
油	1.5g
塩	0.1g
こしょう	0.02g
DMトマトピラフアレルギー対応	6.6g
水(ドライミックストマトの加水量)	11g
水	99g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②釜に米と、通常炊飯時の水とドライミックストマトピラフの加水量を加えて浸漬しておく。
- ③油を熱し、鶏ミンチ、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④蒸しひきわり大豆、カーネルコーンを入れて塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤②に炒めた具とドライミックストマトピラフを入れ、軽くかき混ぜ炊飯する。

ラビオリを使って ラビオリスープ

エネルギー	101kcal
たんぱく質	6.4g
食物繊維	1.7g



ひとくちメモ

ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアのパスタ料理のひとつです。グラタンやスープに入れたり、ゆでてミートソースをかけたりして食べられます。また、油で揚げてもカリカリとしておいしく食べることができます。1個約4gで1kgに約250個入っています。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

ラビオリ(冷)	25g
ロースハムタンザク(冷)	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	25g
カットほうれんそう(冷)	10g
セロリ	5g
鶏がらスープ(冷)	15g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
うすくちしょうゆ	3g
コンソメスープ	0.3g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、セロリは斜めうす切りにする。
- ②鶏がらスープに、にんじん、玉ねぎ、セロリを入れて煮る。
- ③野菜が煮えたら調味料を加え、ロースハム、ラビオリを入れて煮る。
- ④仕上げにほうれんそうを入れる。

カツオカツ カレータルタル

エネルギー 289kcal

たんぱく質 18.3g

鉄 1.9mg



ひとくち
メモ

調理講習会では、かつおのフライを手作りしましたが、給食では、衣付きのあじフライや白身魚フライを使われてもよいのではないかと思います。また、本会には、みじん切りのピクルス、玉ねぎ、ゆで卵を混ぜた1食のタルタルソースと卵抜きL&Mノンエッグタルタルハーフがありますのでご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

かつお切り身 (冷)	50g
塩	0.1g
小麦粉	3g
卵	5g
パン粉	8g
揚げ油	6.5g

A 玉ねぎ	10g
ピクルス	8g
ゆで卵	25g
マヨネーズ	15g
塩	0.3g
カレー粉	0.3g

【作り方】

- ①かつお切り身は、塩をふってしばらくおき、小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げる。
- ②Aでタルタルソースを作る。カレー粉は好みで量を加減する。

白菜キムチを使って 豚キムチごはん

エネルギー 356kcal

たんぱく質 13.3g

食物繊維 2.2g



ひとくち
メモ

本会には、常温と冷凍のキムチがあります。常温のキムチは殺菌処理してあるため、常温での保存、流通が可能です。そのまま漬物として使用するだけでなく炒め物やスープ等にもご利用いただけます。暑さで疲れやすい時期にビタミンB₁たっぷりの豚肉といっしょにご飯の具にいかがでしょうか。ご注文の際は、常温か冷凍かの記入をお願いします。

【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
豚肉 (冷)	30g
にんじん	10g
白菜キムチ	35g
枝豆むき実 (冷)	8g
おろしにんにく	0.3g
油	0.6g
塩	0.15g
こしょう	0.02g
料理酒	0.5g
うすくちしょうゆ	3g
トウバンジャン	0.01g
ごま油	0.8g

【作り方】

- ①米は普通に炊く。
- ②にんじんは、1cm位の細切り、白菜キムチは汁を切っておく。
- ③油を熱し、おろしにんにくを炒め、豚肉を入れて炒める。
- ④豚肉、にんにくに火が通ったら、調味料を加え、白菜キムチを入れる。
- ⑤枝豆むき実を加え、最後にごま油を入れて仕上げる。
- ⑥炊き上がったご飯に⑥を混ぜる。

かつお腹皮を使って かつお腹皮と大豆のオーロラソースあえ

エネルギー 128kcal
たんぱく質 12.5g
食物繊維 1.3g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

かつお腹皮角切り粉付(冷) 40g
揚げ油……………4g
大豆ドライパック……………15g
A おろししょうが……………0.5g
おろしにんにく……………0.3g
三温糖……………1.3g
料理酒……………1.3g
うすくちしょうゆ……………1.3g
米味噌……………1.8g
ケチャップ……………6.5g
水……………1.5g

【作り方】

- ①かつお腹皮は、油で揚げる。
- ②Aの調味料を合わせて火にかけ、大豆のドライパックと揚げたかつお腹皮を加えよく混ぜる。

ひとくちメモ

枕崎に水揚げされたかつおの腹皮と大豆を子供たちの好きなオーロラソースであえました。6月の「歯と口の健康週間」のカミカミメニューとしてもご利用ください。

チルドポテトを使って なすとポテトのチーズ焼き

エネルギー 133kcal
たんぱく質 5.9g
カルシウム 99mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

チルドポテト(ダイスカット) 50g
カットベーコン(冷) 10g
玉ねぎ……………30g
なす……………10g
パセリ……………0.5g
シュレッドチーズ……………10g
ピッツアソース……………10g
油……………1g
塩……………0.1g
こしょう……………0.02g
紙カップ小判4……………1個

【作り方】

- ①玉ねぎはうす切り、なすはうすいちょう切りにしてさっと水にさらす。パセリはみじん切りにする。
- ②油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なすを炒める。
- ③塩、こしょうで味付けし、チルドポテトを加えて火を止める。
- ④紙カップに③を入れ、ピッツアソースをかけ、シュレッドチーズをのせ、パセリを散らして温めたオーブンで10～15分焼く。

ひとくちメモ

チルドポテトは、じゃがいもをカット・ボイルした商品です。下処理の必要がなく手軽にお使いいただけます。「ホール」「ダイスカット」「乱切り大(約22g)」「乱切り小(約12g)」の4規格あります。

たちうおつみれを使って 干し大根とつみれの旨煮

エネルギー 184kcal
たんぱく質 9.7g
食物繊維 2.7g



【材料】 小学校 1 人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉角切り(冷) …… 15g
たちうおつみれ(冷) 30g
にんじん …… 20g
じゃがいも …… 30g
割り干し大根 …… 5g
カットいんげん(冷) …… 5g
干しいたけ …… 1.5g
角切りこんにゃく 10g
生揚げ…………… 15g
油…………… 0.7g
うすくちしょうゆ 3.5g
こいくちしょうゆ…………… 3g
三温糖…………… 3g
みりん…………… 2g
花かつお…………… 3g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。
- ②にんじんは、0.5cm厚さのいちょう切り、じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ③割り干し大根は、戻して2～3cm長さに切る。干しいたけも戻して、1cm角に切る。
- ④生揚げは、1cm角に切り油ぬきしておく。
- ⑤油を熱し、鶏肉、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ⑥割り干し大根、干しいたけ、じゃがいもを入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑦沸騰したら、アクをよく取り、調味料を入れる。
- ⑧たちうおつみれ、生揚げを加えて煮含める。
- ⑨仕上げにいんげんを入れる。

ひとくちメモ

くせの無いたちうおのすり身を使用したつみれを鶏肉や干し大根と一っしょに煮物にしました。旨味がありますので汁物にもご利用いただけます。1個8～10gの大きさです。

マロニーを使って 牛肉とマロニーのカレー炒め

エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.8g
食物繊維	1.8g



ひといち
メモ

マロニーは、じゃがいもでん粉とコーンスターチを主原料にしており、煮崩れしにくく扱いやすい商品です。ゆで戻し4～5分で約2倍に増えます。暑さで食欲が落ちる時期に、たっぷりの野菜といっしょにいかがでしょうか。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

牛肉(冷)	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
緑豆もやし	10g
キャベツ	20g
竹の子水煮	10g
カットピーマン(青)	6g
にら	6g
マロニー	10g
油	1g
料理酒	3g
カレー粉	0.6g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	0.8g
うすくちしょうゆ	4.7g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、キャベツは0.5cm幅のせん切り、にらは1cm幅の小口切りにする。竹の子水煮はせん切りにする。
- ②マロニーは、沸騰したお湯で5～6分固めにゆでておく。
- ③油を熱し、牛肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④竹の子、マロニーを加え、調味料を入れる。
- ⑤もやし、キャベツを加える。
- ⑥にら、ピーマンを入れて、火を止める。

スティックトンカツ使って スタミナドッグ

エネルギー	345kcal
たんぱく質	11.6g
鉄	1.0mg



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

ドッグパン	60g
スティックトンカツ	40g
揚げ油	5g
キャベツ	30g
一食トンカツソース	1個

【作り方】

- ①スティックトンカツは、油で揚げる。
- ②キャベツは、せん切りにしてゆでておく。
- ③ドッグパンにキャベツ、スティックトンカツをはさみ一食トンカツソースを添える。

ひといち
メモ

豚もも肉をスティック状にしたトンカツです。パンにはさんだり、手巻き寿司の具材としてもご利用ください。

いかねぎ焼きを使って 和風バーガー

エネルギー	320kcal
たんぱく質	12.6g
カルシウム	27mg



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

バーガーパン	70g
いかねぎ焼き(卵抜き)	50g
キャベツ	20g
こいくちしょうゆ	2.5g
料理酒	1g
酒みりん	2g
三温糖	2g
おろししょうが	0.2g
水	4g
ばれいしょでん粉	0.4g

【作り方】

- ①いかねぎ焼きは、200℃のオーブンで15分程焼く。
- ②キャベツはせん切りにし、ゆでておく。
- ③Aの調味料を合わせてたれを作り、焼いたいかねぎ焼きにからめる。
- ④パンにキャベツを乗せ、たれをからめたいかねぎ焼きを乗せる。

ひといち
メモ

焼いたいかねぎ焼きに和風のたれをからめてパンにはさみました。たれにケチャップやソースを加えるなどしていろいろなソースでお試ください。

小さい食器の一品



昆布あえ

エネルギー 33kcal
食物繊維 1.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

きゅうり	20g
キャベツ	20g
にんじん	10g
刻み昆布	0.5g
いりごま	0.5g
みりん	1.5g
三温糖	1.5g
うすくちしょうゆ	3g
酢	1.5g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①きゅうりは1/2のうす切り、キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ②刻み昆布は水につけて戻す。
- ③調味料を合わせ、加熱し冷ましておく。
- ④野菜と昆布をゆでて冷ます。
- ⑤材料を合わせ酢であえ、いりごまをふる。



ゴーヤとひじきの佃煮

エネルギー 63kcal
鉄 3mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ひじき	5g
にがうり	20g
いりごま	2g
花かつお(碎片)	0.5g
中双糖	6g
こいくちしょうゆ	5g
酢	3g
酒みりん	5g

【作り方】

- ①ひじきは戻しておく。
- ②にがうりは縦に2つ割りにして種とわたを取り除き、うすくスライスしてから、軽くゆでておく。
- ③釜に①と②を入れてAを加え、煮る。
- ④煮汁が少なくなったら、かつお節とごまを入れて火を止める。



豆もやしのナムル

エネルギー 31kcal
食物繊維 1.1g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

大豆もやし	30g
きゅうり	20g
にんじん	10g
三温糖	1.8g
酢	3g
うすくちしょうゆ	2.5g
ごま油	0.5g
塩	0.05g
ラー油	0.05g
すりごま	0.5g

【作り方】

- ①大豆もやしは、根を切り、2~2.5cm長さ切る。きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ②大豆もやし、きゅうり、にんじんをゆでて冷ます。
- ③調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ④②をたれであえ、すりごまをふる。



かぼちゃ蒸しパン

エネルギー 162kcal
カルシウム 22mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ホームケーキミックス	25g
かぼちゃペースト	15g
上白糖	8g
調整豆乳	20g
塩	0.05g
レーズン	5g
フラワーカップ黄チェック	1個

【作り方】

- ①かぼちゃペーストは解凍し、レーズンはお湯で戻しておく。
- ②豆乳、上白糖、かぼちゃペースト、塩をよく混ぜる。
- ③②にホームケーキミックスを加え、よく混ぜる。
- ④カップに③を入れ、レーズンを上にかざり強火で15~20分程度蒸す。