

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・栗ごはん
- ・牛乳
- ・さんまゆず味噌煮
- ・ちぐさ and え
- ・きのこ汁
- ・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 ン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
									A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
栗ごはん	305	5.4	1.3	337	23	34	1	1.2	1	0.27	0.05	0	1.8	0.8
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
さんまゆず味噌煮	105	5.6	7.7	144	76	10	0.5	0.2	10	0	0.07	0	0.2	0.4
ちぐさ and え	32	1.5	1.4	188	49	12	0.6	0.2	78	0.02	0.02	15	1.1	0.5
きのこ汁	58	6.2	1.1	306	29	28	1.8	0.5	64	0.1	0.12	3	2.5	0.7
みかん	32	0.4	0.1	1	12	8	0.1	0.1	61	0.05	0.03	25	0.5	0
合計	670	25.9	19.4	1060	416	113	4	3	292	0.52	0.6	45	6.1	2.6

レシピ紹介

- 栗ごはん
- 秋野菜スープ
- 鮭の漬け焼き 白身魚の香草焼き
- 大豆の磯煮
- 焼きそば
- 揚げ出し高野豆腐
- 大豆とりんごのサラダ
- 芋入り蒸しパン チャプチェ
- 小さい食器の一品

秋の味覚蒸し栗を使って 栗ごはん

エネルギー	305kcal
たんぱく質	5.4g
鉄	1.0mg



【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)	50g
餅米	20g
酒	1.8g
シママース	0.26g
うすくちしょうゆ	3.6g
蒸し栗カット	18g
水	90g
ごま(いり)	1g

【作り方】

- ①米，もち米は浸漬する。(30分程度)
- ②米に調味料と水・栗を加えて炊く。
- ③②にいりごまをふる。

水加減

(精白米×1.5+もち米×1) - (酒+醤油)

(※無洗米は1.45)

ひとくち
メモ

秋の味覚「栗ごはん」の米は、30%～50%を「もち米」にすることでよりおいしくなります。すべて「うるち米」でも大丈夫です。予算に応じて使用し、黒ごまの代わりに、赤米やさつま黒米を炊きこむと、彩りがよくなります。

具だくさんの 秋野菜スープ

エネルギー	95kcal
たんぱく質	5.1g
食物繊維	2.4g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

干しいたけ(ホール)	1g	チキンブイヨン	10g
スクールがんとどき	20g	うすくちしょうゆ	5g
乱切りポテト	16g	シママース	0.5g
さといも	16g	しょうゆ	0.02g
カットベーコン	5g		
ダイストマト	12.5g		
エリンギ	10g		
枝豆むきみ	5g		

【作り方】

- ①干しいたけは戻して、1cm角に切り、戻し汁はとっておく。
- ②さといもは大きめに切っておく。(乱切りポテト位)
- ③エリンギは乱切り(太さを見てカット)する。
- ④ベーコンを炒めチキンブイヨンとトマトダイスを加える。
- ⑤④に①②③の野菜を入れて、静かに煮込む。
- ⑥しいたけの戻し汁とがんとどきも加えて煮る。
- ⑦枝豆むきみを入れて仕上げる。

ひとくち
メモ

秋は、根ものや葉もの野菜が出はじめます。その年の台風の時期や天候に左右されます。主に季節の根ものを使ったスープです。本会には、いろいろなカット野菜もあります。

鮭角切りを使って 鮭の漬け焼き

エネルギー 104kcal
たんぱく質 14.0g
脂 質 14.0g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

鮭角切り(冷) …… 60g
酒 …… 1.8g
うすくちしょうゆ …… 4g
こいくちしょうゆ …… 3g
みりん …… 4.5g
おろし生姜 …… 1g
いりごま …… 1g
紙カップ丸14A …… 1枚

【作り方】

- ①鮭角切りを解凍し、Aの調味料に漬け込む。
- ②①を紙カップに入れて、ごまをふる。
- ③220℃のオーブンで15分焼く。



ひといち
メモ

ジューシーに仕上げるとともに、シュレッドチーズをかけて焼くとひと味ちがいます。和風献立か、洋風献立かによって使い分けてみてください。

鶏肉用シーズニングを使って 白身魚の香草焼き

エネルギー 93kcal
たんぱく質 10.2g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

さわら切り身
(1切れ) …… 50g
香草シーズニング
(鶏肉用) …… 1.5g
紙カップ丸14A …… 1枚

【作り方】

- ①鱈の切り身は前日から冷蔵庫で解凍する。
- ②①に香草シーズニング(鶏肉用)をまぶす。
- ③220℃のオーブンで15分焼く。



ひといち
メモ

白身魚はくせがないので、鶏肉用のシーズニングでもおいしく仕上がります。

竹輪(半切り)を使って 大豆の磯煮

エネルギー 114kcal
たんぱく質 9.3g
食物繊維 5.1g



ひといち
メモ

大豆と一緒に野菜や海草など、いろいろの具だくさんの磯煮です。地域にある材料を工夫して豆類の摂取に努めましょう。本会が現在取り扱っている大豆は、「ふくゆたか」で福岡産です。柔らかく煮えて、とても美味しい大豆です。乾燥大豆は、戻し水に栄養が残っていますので、戻し汁も全部使いましょ。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉スライス …… 15g
大豆(乾燥) …… 8g
ひじき(乾燥) …… 2.5g
厚揚げ …… 4.8g
竹輪(半切り5mm) …… 6.4g
にんじん …… 12g
ごぼう …… 8g
割り干し大根 …… 4g
こんにゃく(薄切り) …… 12g
干しいたけ(ホール) …… 0.8g
枝豆むきみ …… 5g
サラダ油 …… 0.5g
中双糖 …… 1.6g
うすくちしょうゆ …… 2g
こいくちしょうゆ …… 3.5g
みりん …… 1g
酒 …… 0.8g
だし …… 0.15g

【作り方】

- ①大豆は洗って水煮一晚浸漬する。朝、下煮する。
- ②ひじきは洗って水戻しする。
- ③しいたけは戻して、1cm角に切る。
- ④竹輪スライス半切りは、解凍する。
- ⑤ごぼうは小口切りにして、アクを抜く。
- ⑥にんじんは、大豆に合わせて切る。
- ⑦干しいたけ・割り干し大根は煮ずに戻しておく。
- ⑧鍋に油を入れ鶏肉を炒め、固いものから順に加え、だしを入れて煮る。
- ⑨調味して、割り干し大根を入れ竹輪を加えて煮込む。
- ⑩枝豆を入れて仕上げる。

冷凍焼きそば麺を使って 焼きそば

エネルギー	181kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	2.2g



ひとくちメモ

冷凍焼きそば麺は、大量でも伸びにくい麺です。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)焼きそば麺	50g	(冷)竹輪半切り(5mm)	5g
(冷)豚肉(スライス)	20g	油	2g
(冷)いか短冊	10g	ウスターソース	12.5g
キャベツ	35g	シマ・マース	0.2g
にんじん	10g	こしょう	0.02g
たまねぎ	20g	青のり粉	0.02g
ピーマン	5g	花かつお(粉砕)	0.5g
大豆やし	15g		

【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ふる。

カットこうやを使って 揚げ出し高野豆腐

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.3g

薩摩川内市立入来学校給食センター 福田恵子先生より



ひとくちメモ

もどした高野豆腐に下味をしみ込ませてから、から揚げにしますと、ちょうど鶏肉のから揚げの味に仕上がります。

高野豆腐のイメージとまったく違った一品になります。豆製品の摂取を増やしたいとき、肉類との摂取割合を考慮して使用してみても、いかがでしょうか。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

高野豆腐(サイコロ)	6g
でん粉	3g
油	3g
にんじん	10g
えのきだけ(カット)	10g
越前棒フレーク	5g
根みつ葉	10g
うすくちしょうゆ	2.5g
みりん	1.2g
おろし生姜	0.03g
天然だし	0.2g
甘藷でん粉	0.5g

【作り方】

- ①高野豆腐は、水戻しをしてしっかり絞り、でんぷんをつけて、カラリと揚げる。
- ②にんじんは、せん切りにする。
- ③エリンギは乱切り（太さを見てカット）する。
- ④越前棒は解凍し、ほぐす。
- ⑤少量の水（だし汁）で、にんじん・えのき・越前棒フレークを煮て、調味し、みつ葉を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑥①に⑤をかける。（混ぜる）

大豆ドライパックを使って 大豆とりんごのサラダ

エネルギー 123kcal
たんぱく質 3.6g
脂 質 9.9g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

大豆ドライパック…10g
りんご……………16g
レモン果汁…………2.7g
カットウインナー…12g
きゅうり…………10g
A マヨネーズ(エッグフリー)…9g
シマ・マース…………0.1g
こしょう…………0.02g

【作り方】

- ①りんごは大豆に合わせて1cm角切りにし、レモン果汁をかける。(りんごの皮はついたまま)
- ②きゅうりは1cm角に切り、ボイル冷却する。
- ③カットウインナーもボイルして、冷却する。
- ④大豆と①②③を、Aで和える。



ひとくちメモ

大豆とシャリシャリしたりんごの歯ざわりが楽しいサラダです。セロリやヨーグルトを入れてもおいしいです。

さつまダイスを使って 芋入り蒸しパン

エネルギー 160kcal
たんぱく質 2.8g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

ホームケーキミックス…32g
豆乳……………26g
さつまダイス…………10g
レーズン……………3g
フラワーカップ黄チェック…1枚

【作り方】

- ①ホームケーキミックスと豆乳をまぜる。
- ②さつまダイスは解凍しておく。
- ③①に②とレーズンを加え、カップに入れる。
- ④蒸気の上のあった蒸し器で、15分蒸す。



ひとくちメモ

本会取扱のホームケーキミックスは、季節のくだものやドライフルーツ等を使い、バリエーションが楽しめます。(みかん果汁、くり、茶、野菜など)

甘藷春雨を使って チャプチェ

エネルギー 175kcal
たんぱく質 6.7g
食物繊維 1.6g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

合挽き肉…………30g
甘藷春雨…………16g
にんじん…………16g
にら……………20g
ねぎ……………5g
おろしにんにく…0.3g
おろししょうが…0.3g
ごま油……………2.4g
酒……………6g
うすくちしょうゆ…6.5g
三温糖……………2g
オイスターソース…0.8g
水……………60g～
すりごま……………4g

【作り方】

- ①にんじんは、2cm長さの太めのせん切りにする。
 - ②にらは2cmに切る。
 - ③ねぎは斜め切にする。
 - ④甘藷春雨は4分間茹でる。
 - ⑤ごま油で合挽き肉を炒める。
 - ⑥にんにくを入れ、野菜を固いものから順に炒める。
 - ⑦⑥に④を入れて調味する。水を入れて4～5分焦がさないように煮る。
 - ⑧仕上げにすりごまをふる。
- ※サラダ・和え物の場合は、7分程度茹でて、水洗い後しっかりと水切りをしてください。

ひとくちメモ

主に鹿児島県産の甘藷でん粉を使用した春雨です。春雨の血糖値上昇率はご飯の1/3です。血糖値上昇率が低いほどインシュリンの過剰分泌がおさえられる為身体にぜい肉がつきにくくなります。

小さい食器の一品

エネルギー 32kcal
たんぱく質 1.5g
食物繊維 1.1g

ちぐさ和え

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

小松菜(カット(冷)) …… 15g
キャベツ …… 30g
にんじん …… 5g
油揚げカット(冷) …… 4g
ホールコーン(缶) …… 3g
シマース …… 0.08g
さとう …… 0.8g
うすくちしょうゆ …… 2.4g

【作り方】

- ①小松菜, にんじん, キャベツを茹でて冷やす。
- ②油揚げは油抜きして, 冷やす。
- ③コーンは水切りしておく。
- ④調味料と①②③をあえる。



里芋の甘辛煮

エネルギー 129kcal
たんぱく質 2.6g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

(冷)さといも …… 50g
甘藷でん粉 …… 5g
油 …… 5g
A こいくちしょうゆ …… 4.5g
みりん …… 4g
中双糖 …… 3.5g
いりごま …… 0.6g

【作り方】

- ①さといもは, 甘藷でん粉をまぶして, 油で揚げる。
- ②Aの調味料で①を煮る。

※彩りにむき枝豆などを加えるときれいです。



大学芋

エネルギー 159kcal
食物繊維 2.6g
ビタミンC 12mg

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

(冷)さつま芋(乱切り) …… 60g
油 …… 2.5g
A 三温糖 …… 9.3g
こいくちしょうゆ …… 2.3g
うすくちしょうゆ …… 0.93g
酢 …… 0.63g
水あめ …… 1.1g
でん粉 …… 0.35g
いりごま(黒) …… 2g
水 …… 少々

【作り方】

- ①さつま芋をカラッと揚げる。
- ②Aの調味料を混ぜて, 弱火で加熱する。
濃度(とろみ)は好みで, 火加減をする。
- ③①と③を絡める。



彼岸だんご

エネルギー 154kcal
食物繊維 2.1g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

(冷)ゆでもち(1個) …… 40g
小豆 …… 10g
三温糖 …… 10g
シマ・マース …… 0.1g

【作り方】

- ①ゆでもちは, 10分ゆでる。(少量の場合は4分~6分)
- 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あんを作る。
- ④①に③をかける。(まぶす)

※だんごは, 白串だんごや, 白玉だんごもあります。

