

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・さつま芋入り黒米ごはん
- ・きのこ汁
- ・さんまのおろしだれかけ
- ・小松菜のごま風味炒め
- ・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) | | |
| さつま芋入り黒米ごはん | 307 | 5.1 | 0.9 | 66.4 | 179 | 15 | 28 | 0.8 | 1.2 | 1 | 0.36 | 0.04 | 9 | 1.2 | 0.4 |
| きのこ汁 | 45 | 5.1 | 0.5 | 5.5 | 398 | 13 | 25 | 1.3 | 0.4 | 59 | 0.08 | 0.07 | 2 | 1.5 | 1.0 |
| さんまのおろしだれかけ | 169 | 6.7 | 12.5 | 6.0 | 187 | 20 | 15 | 0.6 | 0.4 | 6 | 0.01 | 0.10 | 5 | 0.6 | 0.4 |
| 小松菜のごま風味炒め | 17 | 1.5 | 0.6 | 1.8 | 107 | 50 | 8 | 0.6 | 0.1 | 79 | 0.01 | 0.03 | 7 | 0.8 | 0.2 |
| 牛乳 | 138 | 6.8 | 7.8 | 9.9 | 84 | 227 | 21 | 0 | 0.8 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 0.2 |
| 合計 | 676 | 25.2 | 22.3 | 89.6 | 955 | 325 | 97 | 3.3 | 2.9 | 223.0 | 0.54 | 0.55 | 25.0 | 4.1 | 2.2 |

レシピ紹介

ページ

| | |
|----------------------------------|---|
| シャキシャキそぼろごはん 秋の味覚汁 | ② |
| 家常豆腐 ビーフンスープ | ③ |
| さつまいものシチュー いも煮 | ④ |
| フジリのトマトソース煮 鶏レバーのカレー南蛮・ポテトサラダ | ⑤ |
| 小さい食器の一品 | ⑥ |

千切大根を使って

シャキシャキそぼろごはん

エネルギー 372kcal

たんぱく質 11.8g

食物繊維 2.2g



ひとくちメモ

家庭で食べる機会が少なくなった切干大根を混ぜご飯の具にしました。固めに戻すことで歯ごたえを残すことができます。煮汁があまり残らないように仕上げるのがポイントです。一味唐辛子の量は、対象に応じて調整してください。

【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 |
| 鶏ミンチ(冷) | 35g |
| にんじん | 10g |
| 玉ねぎ | 15g |
| 千切大根 | 7g |
| きぬさや(冷) | 8g |
| 油 | 0.5g |
| 三温糖 | 2.5g |
| 酒 | 1g |
| みりん | 3.1g |
| 濃口しょうゆ | 4g |
| 薄口しょうゆ | 5g |
| 一味唐辛子 | 0.03g |

【作り方】

- ①米は普通に炊く。
- ②にんじんはせん切り, 玉ねぎは薄切りにする。
千切大根は, 戻してよく洗い, 2cm 長さに切る。きぬさやは細切りにする。
- ③油を熱し, 鶏ミンチ, にんじん, 玉ねぎを炒め, 千切大根も加えて炒める。
- ④材料に火が通ったら, 調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤仕上げにきぬさやを入れる。

秋の味覚 さつまいもやさといもを使って 秋の味覚汁

エネルギー 125kcal

たんぱく質 7.5g

食物繊維 3.5g



ひとくちメモ

さといもやさつまいもなど, 旬の材料を使ったみそ汁です。給食では, 冷凍の乱切りやさつまいもダイスなどが便利です。副菜との組み合わせによっては, しょうゆ仕立てにしてもおいしいです。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

| | |
|-----------|------|
| 豆腐 | 10g |
| 油揚げカット(冷) | 4g |
| 大豆(冷) | 12g |
| さといも | 20g |
| さつまいも | 20g |
| にんじん | 15g |
| カットしめじ(冷) | 10g |
| 葉ねぎ | 2g |
| カットわかめ | 0.2g |
| 麦みそ | 11g |
| かつお節(だし用) | 3g |

【作り方】

- ①にんじんはうすいいちょう切り, さといも, さつまいもは, 0.5 ~ 0.8cm厚さのいちょう切りにする。豆腐は1cm角に切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③だし汁ににんじん, さといも, さつまいも入れて煮る。野菜が煮えたらぶなしめじ, 大豆を加える。
- ④麦みそを入れ, 豆腐, 油揚げを入れる。
- ⑤仕上げにもどしたわかめと葉ねぎを入れる。

絹厚揚げを使って 家常豆腐

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 210kcal |
| たんぱく質 | 12.8g |
| 食物繊維 | 2.3g |



ひとくちメモ

「家常豆腐」(ジャーチャンドウフ)は中国の四川料理のひとつで揚げた豆腐を肉や野菜といっしょに炒めた料理です。四川料理といえば辛い料理のイメージがありますが、この「家常豆腐」は辛くありません。牛ミンチや豚ミンチといっしょに蒸しひきわり大豆を使うことで無理なく豆類を摂取することができます。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | | | |
|-----------|------|-----------|-------|
| 絹厚揚げ(冷) … | 60g | みじん切りにんにく | 0.5g |
| 牛ミンチ(冷) … | 15g | 油 | 0.3g |
| 豚ミンチ(冷) … | 15g | 赤みそ | 11g |
| 蒸しひきわり大豆 | 8g | ケチャップ | 3g |
| にんじん | 20g | 三温糖 | 1.6g |
| 玉ねぎ | 30g | 濃口しょうゆ | 4g |
| にら | 6g | みりん | 1.6g |
| (乾)しいたけ | 0.8g | トウバンジャン | 0.15g |
| おろししょうが | 0.5g | ばれいしょ澱粉 | 0.7g |

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。にらは1cmの小口切りにする。
- ②絹厚揚げは油抜きをする。
- ③油を熱し、おろししょうが、みじん切りにんにくを炒め、牛ミンチ、豚ミンチを加えて炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、しいたけも加えて炒める。
- ⑤ひたひたの水を加えて煮、沸騰したらアクをよく取る。
- ⑥Aの調味料、絹厚揚げ、蒸しひきわり大豆を入れる。
- ⑦味を整え、水溶きでん粉を入れる。
- ⑧仕上げににらを加える。

オーシャンキングほぐし身を使って ビーフンスープ

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 59kcal |
| たんぱく質 | 3.5g |
| 食物繊維 | 1.2g |



ひとくちメモ

オーシャンキングほぐし身をビーフンスープの彩りに使用しました。乳・卵・小麦粉由来の原材料は使用しておりませんので、炒め物等にもご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | |
|-----------------|-------|
| ビーフン | 8g |
| 玉ねぎ | 20g |
| にんじん | 10g |
| キャベツ | 10g |
| オーシャンキングほぐし身(冷) | 10g |
| しいたけスライス | 0.6g |
| 葉ねぎ | 3g |
| 薄口しょうゆ | 4g |
| 酒 | 1g |
| A コンソメスープ | 0.8g |
| シママース | 0.1g |
| こしょう | 0.02g |
| 鶏ガラスープ(冷) | 16g |

【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、キャベツは0.5cm幅の細切りにする。しいたけは戻し、葉ねぎは小口切りする。ビーフンは水戻しをし、オーシャンキングは解凍しておく。
- ②鍋ににんじん、玉ねぎ、しいたけを入れ、水と鶏ガラスープを入れて煮る。
- ③材料が煮えたら、Aの調味料を加える。
- ④ビーフン、オーシャンキング、キャベツを加える。
- ⑤葉ねぎを入れて火を止める。

大麦パウダーを使って さつまいものシチュー

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 208kcal |
| たんぱく質 | 9.8g |
| 食物繊維 | 3.7g |



ひとくち
メモ

さつまいもやしめじなど、秋の食材を使ったシチューです。とろみづけとして大麦パウダーを使いました。

大麦パウダーは、鹿児島県産の大麦を使用しており、シチューやコーンクリームスープのとろみづけだけでなく、魚や肉の衣付けや蒸しパンの小麦粉を一部大麦パウダーに置き換えて使うこともできます。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

| | | | |
|------------|-----|----------|-------|
| 鶏肉(角切)(冷) | 25g | 枝豆むきみ(冷) | 8g |
| カットベーコン(冷) | 5g | 大麦パウダー | 5g |
| にんじん | 15g | 水 | 30g |
| 玉ねぎ | 25g | マーガリン | 5g |
| じゃがいも | 20g | 牛乳 | 30g |
| さつまいも(冷) | 25g | シママース | 0.4g |
| カットしめじ(冷) | 15g | こしょう | 0.01g |
| カーネルコーン(冷) | 10g | コンソメ | 0.6g |

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②鍋にマーガリンを入れ、鶏肉を炒め、表面の色が変わったらベーコン、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ③じゃがいもを加えて炒め、水を入れて煮る。(牛乳と大麦パウダーを溶く水の分を控える)
- ④さつまいも、しめじ、コーンカーネルを入れる。
- ⑤材料が煮えたら、塩、こしょう、コンソメを入れる。
- ⑥牛乳を入れ、大麦パウダーを水で溶いて入れる。
- ⑦仕上げに枝豆むきみを入れる。

山形県の郷土料理 いも煮

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 153kcal |
| たんぱく質 | 9.5g |
| 食物繊維 | 3.9g |



ひとくち
メモ

「いも煮」は、さといもを主役に、こんにゃく、ねぎ、きのこ、ごぼう、肉などを入れた鍋料理で山形県の郷土料理として有名です。秋になると、河原で石を積んでかまどを作り、「いも煮」を食べる「いも煮会」が年中行事のひとつとして定着しています。地域によって、肉は豚肉を使い、味付けはみそ味の所や牛肉を使い醤油味の所などがあります。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

| | | | |
|------------|------|------------|------|
| 牛肉(冷) | 25g | 味しみちりこんにゃく | 15g |
| 生揚げ | 20g | きぬさや(冷) | 6g |
| さといも乱切り(冷) | 25g | 油 | 0.7g |
| じゃがいも | 20g | 中双糖 | 1.7g |
| だいこん | 25g | みりん | 1.4g |
| にんじん | 20g | 濃口しょうゆ | 3.3g |
| ごぼう乱切り(冷) | 15g | 薄口しょうゆ | 3.3g |
| (乾)しいたけ | 0.8g | かつお節(だし用) | 3g |

【作り方】

- ①だいこんは2cmの角切り、にんじんは1cm～1.5cmの角切り、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- ②生揚げは、こんにゃくに合わせて切る。
- ③しいたけは戻して1cm角に切る。(戻し汁もとっておく) きぬさやは、2～3等分する。
- ④鍋に油を熱し、牛肉、ごぼうなどを炒め、にんじん、だいこん、さといも、じゃがいも、こんにゃくも入れて炒める。
- ⑤しいたけを加え、だし汁としいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑥沸騰したらアクをよくとって調味料を入れる。
- ⑦生揚げを加えてよく煮含める。
- ⑧味を整え、仕上げにきぬさやを加える。

大豆ミートを使って フジリのトマトソース煮

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 156kcal |
| たんぱく質 | 9.3g |
| 食物繊維 | 2.7g |



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | | | |
|---------------|-----|------------|-------|
| 牛ミンチ(冷) | 36g | 大豆ミート(ミンチ) | 5g |
| 冷凍フジリ | 30g | ダイストマト | 15g |
| にんじん | 10g | ケチャップ | 15g |
| 玉ねぎ | 20g | 赤ワイン | 1.8g |
| なす | 10g | 油 | 1g |
| カットピーマン(青)(冷) | 5g | おろしにんにく | 0.5g |
| カットピーマン(赤)(冷) | 5g | シママース | 0.4g |
| マッシュルーム(冷) | 8g | こしょう | 0.02g |

【作り方】

- ①にんじんはうすい短冊切り, 玉ねぎは薄切りする。なすは, 縦に切り, 1cm厚さのななめうす切りにしさと水に漬けてあくぬきをする。
- ②冷凍のフジリは30秒~1分ゆでておく。
- ③大豆ミートは4~5倍の水で戻しておく。
- ④油を熱し, にんにく, 牛肉を炒め, 赤ワインをふる。
- ⑤にんじん, 玉ねぎ, なす, マッシュルームを入れて, 煮る。
- ⑥大豆ミートを汁ごと加え, 調味料を入れる。
- ⑦冷凍フジリを入れ, 仕上げにピーマンを入れる。

ひとくちメモ

大豆ミートは, 熱湯に5分浸すことで約3倍にもどります。お肉のような食感なのでひき肉の代わりに使うことができます。少量で良質なたんぱく質, ミネラル, 食物繊維を摂取できます。

肝っ子竜ちゃんを使って 鶏レバーのカレー南蛮

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 100kcal |
| たんぱく質 | 5.6g |
| 鉄 | 2.5mg |



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

| | |
|------------|-------|
| 肝っ子竜ちゃん(冷) | 35g |
| 揚げ油 | 3g |
| おろしにんにく | 0.4g |
| おろししょうが | 0.35g |
| ごま油 | 0.4g |
| 三温糖 | 3.4g |
| 濃口しょうゆ | 4.2g |
| レモン果汁 | 2.5g |
| カレー粉 | 0.2g |
| 水 | 1.2g |

【作り方】

- ①肝っ子竜ちゃんは油で揚げる。
- ②ごま油を熱し, おろしにんにく, おろししょうがを炒める。
- ③Aの調味料を加え, たれを作る。
- ④揚げた①を加え, たれをよくからめる。

A

ひとくちメモ

苦手な子供たちが多いレバーですが, レモン果汁を加えたカレー味のタレで食べやすくしました。鉄分の摂取にぜひお試しください。

ポテトサラダベースを使って ポテトサラダ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 114kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 食物繊維 | 1.6g |



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

| | |
|--------------|-------|
| ポテトサラダベース(冷) | 40g |
| にんじん | 10g |
| きゅうり | 10g |
| 枝豆むきみ(冷) | 7g |
| 一食エッグケアマヨネーズ | 10g |
| 穀物酢 | 2g |
| シママース | 0.25g |
| こしょう | 0.05g |

【作り方】

- ①ポテトサラダベースは解凍して8~10分ポイルする。
- ②にんじんは0.5cm角の薄切り, きゅうりは薄い半月に切る。
- ③にんじん, きゅうり, 枝豆むきみを茹でて冷ます。
- ④Aの調味料を加熱し冷ます。
- ⑤①と③を④の調味料であえる。
- ⑥一食のエッグケアマヨネーズを添える。

A

ひとくちメモ

ポテトサラダベースは北海道産の男爵イモを粗びきにした商品です。加熱してありますのでサラダの他, スープやポタージュの食材としてもご利用いただけます。

小さい食器の一品



小松菜のごま風味炒め

エネルギー 117kcal
カルシウム 50mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

小松菜カット(冷) …… 30g
 緑豆もやし …… 10g
 オーシャンキングほくし身(冷) 5g
 ごま油 …… 0.3g
 A 薄口しょうゆ …… 1.0g
 みりん …… 0.5g
 シママース …… 0.04g
 すりごま …… 0.3g
 いらごま …… 0.3g

【作り方】

- ①小松菜は解凍して水分をとっておく。
- ②オーシャンキングも解凍し、よくほくしておく。
- ③ごま油を熱し、小松菜、もやしを炒める。
- ④Aの調味料を加え、オーシャンキングを入れる。
- ⑤仕上げにすりごま、いらごまを振り入れる。



豆と芋のかりんとう風

エネルギー 111kcal
食物繊維 2.6g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

さつまダイス(冷) …… 30g
 揚げ油 …… 2g
 ビーンズミックス …… 20g
 A 三温糖 …… 5.5g
 水あめ …… 1.4g
 水 …… 3g

【作り方】

- ①さつまダイスは、油で揚げる。
- ②Aの調味料を煮立て、ビーンズミックスを加えて煮る。
- ③②の中に、①の揚げたさつまいもを入れてからめる。



茎わかめのきんぴら

エネルギー 55kcal
カルシウム 42mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

茎わかめ …… 2g
 油揚げカット(冷) …… 5g
 ちくわスライス半切り(冷) 5g
 にんじん …… 10g
 味しみ黒つきこんにゃく 5g
 ごま油 …… 0.5g
 三温糖 …… 0.6g
 濃口しょうゆ …… 1.3g
 薄口しょうゆ …… 2.0g
 みりん …… 1.7g
 いらごま …… 1g

【作り方】

- ①茎わかめは戻す。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③ごま油を熱し、にんじん、味しみ黒つきこんにゃくを炒める。
- ④調味料を加え、油揚げ、ちくわを入れる。
- ⑤仕上げにいらごまをふる。



みたらしだんご

エネルギー 88kcal
たんぱく質 1.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

白玉餅(冷) …… 40g
 A 濃口しょうゆ …… 2.5g
 黒砂糖(粉) …… 0.6g
 みりん …… 2g
 三温糖 …… 2g
 水 …… 4g
 ばれいしょでん粉 …… 0.4g

【作り方】

- ①白玉餅は、熱湯に入れ浮き上がって柔らかくなったら冷水にとり水を切る。
 - ②Aの調味料を煮立て、水溶きでん粉を加えてたれを作る。
 - ③②に白玉餅を加えてたれをよくからめる。
- ※茹でた白玉餅の水気を切り、たれの中に直接入れる方法もあります。適度なとろみがつくので、水溶きでん粉の量は調整してください。