

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・ 栗入り黒米ごはん
- ・ 吉野汁
- ・ さばのつけ焼き
- ・ ほうれん草のごまあえ
- ・ ぶどうゼリー ・ 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)		
栗入り黒米ごはん	329	5.6	0.9	71.1	176	10	36	1.1	1.3	1	0.36	0.07	1	2.3	0.4
吉野汁	56	3.7	1.3	7.4	446	41	22	0.7	0.3	58	0.04	0.04	5	1.5	1.1
さばのつけ焼き	97	12.1	3.2	2.8	477	18	24	0.9	0.6	4	0.09	0.14	2	0.1	1.2
ほうれん草のごまあえ	26	1.6	1.0	3.1	237	35	26	0.4	0.3	189	0.02	0.05	7	1.3	0.6
ぶどうゼリー	37	0.0	0.0	9.8	20	1	2	3.3	0.0	0	0.00	0.00	0	1.2	0.0
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計	683	29.8	14.2	104.1	1440	332	131	6.4	3.3	330	0.59	0.61	17	6.4	3.5

レシピ紹介

ページ

栗入り黒米ごはん 麦スープ	②
さばのつけ焼き、さつま芋と豆のサラダ きのこの和風スパゲティ	③
豆のキッシュ 吹き寄せ煮	④
ヤリイカのオイスター炒め チリコンカン	⑤
小さい食器の一品	⑥

蒸し栗カット，さつま黒もちを使って 栗入り黒米ごはん

エネルギー	329kcal
たんぱく質	5.6g
食物繊維	2.3g



ひとくち
メモ

さつま黒もちは、さつま町で生産されたお米です。表皮の部分には、黒色系色素（アントシアニン）が含まれており、使用量（米の3%～7%）でごはんの色を調節でき、お祝い事等の赤飯の替わりにもなります。今回は、栗を入れて季節感を出しました。

【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
さつま黒もち	3.5g
蒸し栗カット	25g
料理酒	5g
シママース	0.35g
水	105g

【作り方】

- ①精白米，さつま黒もちを釜に入れ，40分浸漬する。
- ②蒸し栗カット，酒，塩を入れて炊く。
- ③炊き上がったたらほぐす。

<水の量>

（米＋さつま黒もち重量）× 1.5－酒

精麦，カーネルコーンを使って 麦スープ

エネルギー	93kcal
たんぱく質	6.7g
食物繊維	2.6g



ひとくち
メモ

本会の大麦は、精白した大麦を蒸してから半分に割り、炊き上がったときに米粒と同じ大きさになるよう加工した切断無圧ペン精麦で、ビタミンB₁が強化してあります。麦ごはんで使用されることは多いと思いますが、スープに入れても変わった形で食物繊維を摂取できます。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

鶏肉（冷）	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
カーネルコーン（冷）	8g
枝豆むきみ（冷）	8g
精麦	5g
料理酒	0.8g
シママース	0.2g
こしょう	0.02g
薄口しょうゆ	5.8g
鶏がらスープ（冷）	15g
水	160g

【作り方】

- ①鶏肉は小さめのコマ切れ，にんじん，玉ねぎは0.5cm角切り，キャベツは短めの細切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ，水，鶏肉を入れ加熱する。
- ③沸騰したらアクをよく取り，にんじん，玉ねぎ，精麦を入れて煮る。
- ④麦がモチモチになったら，調味料を入れ，キャベツ，カーネルコーン，枝豆むきみを入れて火を止める。

さばのつけ焼き

エネルギー 97kcal
たんぱく質 12.1g
鉄 0.9mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

さば切り身(冷) …… 50g
料理酒 …… 1.8g
薄口しょうゆ …… 4g
濃口しょうゆ …… 3g
みりん …… 4.5g
おろししょうが …… 1g
いりごま …… 0.5g
紙容器 14A …… 1g

【作り方】

- ①さばは解凍し、Aの調味料に漬け込んでおく。
- ②①の汁気を良く切り紙容器に入れていりごまをふり、オーブンの220℃で15分～18分焼く。

ひとくちメモ

さばは、1年中獲れる魚ですが、9～11月頃にとれる秋さばが脂がのっておいしい時期といわれています。本会のさばは、鹿児島で水揚げされたもので、40, 50, 60gの3規格あります。そのほか、あじ、さわら等の切り身もありますので料理に合わせてお使いください。

さつまいも豆のサラダ

エネルギー 144kcal
たんぱく質 3.3g
食物繊維 2.5g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

さつまいもダイス(冷) 30g
カーネルコーン(冷) …… 10g
枝豆むきみ(冷) …… 5g
大豆ドライパック …… 10g
にんじん …… 10g
きゅうり …… 10g
1食エッグケアマヨネーズ 10g

【作り方】

- ①にんじん、きゅうりは1cm角に切る。
- ②さつまいもダイスは、蒸しておく。
- ③カーネルコーン、枝豆むきみ、大豆、にんじん、きゅうりは茹でて冷ます。
- ④②と③を混ぜて1食エッグケアマヨネーズを添える。

ひとくちメモ

本会のさつまいもダイスは、「高系14号」を使用し、13mmのダイスカットにしております。揚げ・蒸・ボイルなどの加熱調理後、サラダや和え物に入れたり、そのまま芋ご飯やさつまいも汁などにもご使用ください。

水煮なめこ、しめじ等を使ってきのこの和風スパゲティ

エネルギー 185kcal
たんぱく質 10.3g
食物繊維 2.5g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

スパゲティ(カット) 30g
鶏肉(冷) …… 20g
カットベーコン(冷) 5g
にんじん …… 10g
玉ねぎ …… 30g
干しいたけ(カット) 0.5g
水煮なめこ …… 15g
カットしめじ(冷) 10g
パセリ …… 0.5g
オリーブ油 …… 1g
鶏がらスープ(冷) 6g
おろしにんにく 0.3g
料理酒 …… 3g
薄口しょうゆ …… 3g
シママス …… 0.2g
こしょう …… 0.02g

【作り方】

- ①スパゲティは、固めに茹でる。
- ②にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ③オリーブ油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りがでたら、鶏肉、ベーコン、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ④酒をふり、鶏がらスープを加え、干しいたけ、なめこ、しめじを入れて煮る。
- ⑤調味料を加え、塩、こしょうで味をととのえ、茹でたスパゲティを入れてよく混ぜ、パセリを入れて火を止める。

ひとくちメモ

日本は、気候が温暖・多雨できのこの生育に適しており、その種類は400種に達するといわれています。その中で食用にされるのは約100種で、市場に出回るのは15種ほどです。本会では、しいたけ、きくらげ、なめこのほか、マッシュルーム、しめじ、えのき等も取扱っています。

カットウインナー，ひよこ豆を使って 豆のキッシュ

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.2g
食物繊維	3.5g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

カットウインナー (冷)	15g
蒸しひよこ豆	20g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
カットほうれん草 (冷)	10g
シママース	0.1g
A 粗しょう	0.01g
ナツメグ	0.01g
サラダ油	0.4g
白花豆&白いんげん豆ペースト (冷)	6g
凍結全卵 (冷)	12g
B 牛乳	6g
生クリーム	5g
シママース	0.13g
シュレッドチーズ	5g
紙容器丸17A	1枚

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス，にんじんは小さめの角切りにする。
- ②油でウインナー，にんじん，玉ねぎ，ひよこ豆，ほうれん草を炒め，Aで調味する。
- ③凍結全卵，白いんげん豆ペーストを解凍し，Bを混ぜ合わせておく。
- ④カップに②をつぎ分け，③をそそぎ，シュレッドチーズをのせる。
- ⑤180℃のオーブンで約15～20分焼く。

ひとくちメモ

キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランスのアルザス・ロレーヌ地方の郷土料理です。本来は、ベーコンや野菜などの具材を入れてパイ生地に流し込み焼いたものです。今回は、ウインナーやひよこ豆、豆のペーストを組み合わせカップに入れて作りましたが、天板で一度に作り、切り分けてもよいと思います。

根菜，高野豆腐を彩りよく 吹き寄せ煮

エネルギー	158kcal
たんぱく質	11.8g
食物繊維	4.2g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	25g	カットしめじ (冷)	15g
しょうが	0.5g	竹の子水煮	10g
料理酒	0.7g	カットいんげん (冷)	8g
薄口しょうゆ	2.2g	干しいたけ	1g
サラダ油	0.7g	蒸し栗カット	10g
高野豆腐	8g	花かつお (だし用)	1g
乱切りちくわ (冷)	10g	酒みりん	1g
乱切りごぼう (冷)	15g	三温糖	3.2g
乱切りれんこん (冷)	10g	薄口しょうゆ	4g
味みちぎりこんにゃく	10g	濃口しょうゆ	3g
にんじん	20g		

【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，竹の子は1.5cm角のうす切り，干しいたけは，戻して1cm角に切る。
- ③しょうがはみじん切りにする。
- ④油を熱し，しょうがを炒め，鶏肉を加えて炒め，料理酒，薄口しょうゆをふる。
- ⑤ごぼう，れんこん，こんにゃく，にんじん，竹の子，干しいたけを入れ，だし汁を加えて煮る。
- ⑥沸騰したら，アクをよく取り，高野豆腐，しめじを入れて調味料を入れて煮る。
- ⑦ちくわ，栗を加え，仕上げにいんげんを入れて火を止める。

ひとくちメモ

「吹き寄せ」とは秋風で吹き寄せられた落ち葉を意味し，この風情を表現して盛り合わせた料理などにも付けられます。秋の味覚の代表である栗と，ごぼう，れんこんなどの根菜類を使って「吹き寄せ煮」にしました。下処理に時間がかかる食材は，本会の凍菜類等を利用することでゆっくと煮含めることができます。

ヤリイカボイルリングを使って ヤリイカのオイスター炒め

エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	1.5g



ひとくちメモ

イカは、味にくせがなく、幅広い料理法があるのでいろいろな料理の材料として使われます。アカイカ、ケンサキイカ、ヤリイカ、スルメイカなどの名前をよく耳にしますが、日本近海では約130種類ほどが生息しています。本会のヤリイカは、ベトナム産のヤリイカを鮮度の良い状態のまま加工してあります。炒め物のほか、煮物等にもご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

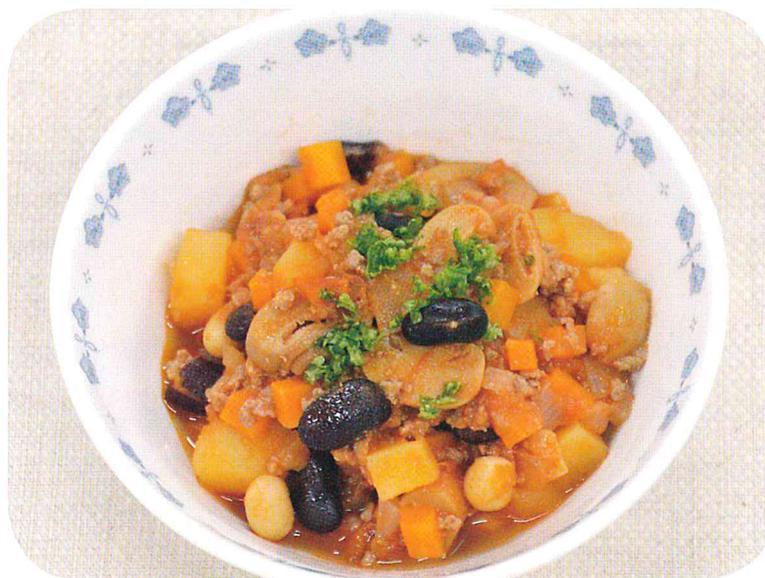
ヤリイカボイルリング (冷)	20g
にんじん	10g
竹の子水煮	10g
カットピーマン (青) (冷)	10g
キャベツ	20g
きくらげスライス	0.5g
おろし生姜	0.5g
おろしにんにく	0.5g
サラダ油	1g
オイスターソース	1.5g
三温糖	2g
濃口しょうゆ	2.5g
薄口しょうゆ	2g
料理酒	2g

【作り方】

- ①にんじん、竹の子は、うすい短冊に切る。キャベツはざく切りにし、きくらげは戻す。
- ②油を熱し、おろし生姜、おろしにんにくを入れ、にんじん、竹の子、きくらげを炒める。
- ③ヤリイカを加え、調味料を入れる。
- ④ピーマン、キャベツを加えて火を止める。

大豆ミート、レッドキドニーを使って チリコンカン

エネルギー	195kcal
たんぱく質	13.8g
食物繊維	5.7g



ひとくちメモ

大豆ミートは、国産大豆100%で大豆イソフラボン、レシチン・サポニンが豊富に含まれています。お肉のような食感ですが肉類と違い脂肪も少なく低カロリーでヘルシーです。熱湯に5分浸して戻し、ひき肉と同じように調理してください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

牛肉ミンチ (冷)	20g	おろしにんにく	0.3g
大豆ミート	8g	ウスターソース	2g
玉ねぎ	30g	ケチャップ	7.5g
にんじん	12g	トマトピューレ	18g
じゃがいも	30g	チリパウダー	0.2g
蒸しレッドキドニー	12g	三温糖	1.5g
冷凍大豆 (冷)	10g	薄口しょうゆ	0.8g
マッシュルームスライス	8g	シュレッドチーズ	2.5g
パセリ	0.5g	鶏ガラスープ (冷)	15g
サラダ油	0.8g	水	20g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角、じゃがいもは、1.5cm角に切る。パセリはみじん切りにする。大豆ミートは戻して水分を切っておく。
- ②油を熱し、牛肉ミンチ、おろしにんにくを炒める。にんじん、玉ねぎも加えて炒め、じゃがいもを入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③沸騰したらアクをよく取り、レッドキドニー、冷凍大豆、マッシュルームを加えて煮る。
- ④大豆ミートを加え、調味料、シュレッドチーズを入れる。
- ⑤みじん切りのパセリをちらして火を止める。

小さい食器の一品



切干大根のカレー炒め

エネルギー 63kcal
カルシウム 48mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

千切り大根	6g
豚肉(冷)	10g
にんじん	12g
糸こんにゃく	15g
カットいんげん(冷)	5g
サラダ油	1g
料理酒	1.2g
みりん	1.5g
濃口しょうゆ	4.5g
カレー粉	0.15g
三温糖	0.75g
シママース	0.05g

【作り方】

- ①千切り大根は戻してさっとボイルする。にんじんは、せん切りにし、糸こんにゃくは、短めに切っておく。
- ②油を熱し、豚肉、にんじん、糸こんにゃくを炒める。
- ③千切り大根を加えて調味する。
- ④いんげんを入れて火を止める。



タラのピリ辛ソースかけ

エネルギー 151kcal
たんぱく質 7.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

タラ角切り粉付き(冷)	50g
揚げ油	5g
枝豆むきみ(冷)	10g
玉ねぎ	10g
三温糖	2.4g
赤みそ	2.8g
料理酒	0.8g
ケチャップ	4g
トンカツソース	0.8g
薄口しょうゆ	0.8g
トウバンジャン	0.1g

【作り方】

- ①タラ角切りは油で揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、枝豆は茹でておく。
- ③Aを合わせ加熱し、ピリ辛ソースをつくる。
- ④揚げたタラをソースであえ枝豆むきみも加える。



小松菜のナッツあえ

エネルギー 72kcal
カルシウム 80mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

小松菜カット(冷)	40g
キャベツ	15g
にんじん	8g
八割ピーナッツ	1.6g
細切りアーモンド	3.3g
ピーナッツバター	3.3g
三温糖	1g
みりん	1g
薄口しょうゆ	4g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、キャベツは0.5cm幅のせん切りにする。
- ②八割ピーナッツと細切りアーモンドはから炒りする。
- ③Aを合わせて加熱し、たれを作り冷ます。
- ④小松菜、キャベツ、にんじんはボイルし冷ます。
- ⑤④の水分をよく切り、たれであえ、ピーナッツとアーモンドを加える。



あべかわ芋

エネルギー 120kcal
食物繊維 1.7g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

さつまい芋乱切り(冷)	50g
揚げ油	3.3g
三温糖	0.8g
黒砂糖	1.2g
はちみつ	1.2g
薄口しょうゆ	1.5g
きな粉	2.5g

【作り方】

- ①さつまい芋乱切りは、油でからりと揚げる。
- ②Aを合わせて火にかけ、たれを作る。
- ③揚げたさつまい芋にたれをからめ、きな粉をふる。