



令和7年度季刊1号 [夏号]

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・カルシウム米入りごはん
- ・五目豆煮
- ・オクラとツナの炒め物
- ・アセロラゼリー Fiber&Fe 入り
- ・牛乳

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)		
カルシウム米 入りごはん	260	4.6	0.7	58.9	2	61	17	1.2	1.1	0	0.33	0.03	0	0.4	0.0
五目豆煮	166	11.0	6.0	18.1	486	67	64	1.3	1.1	113	0.11	0.10	11	5.0	1.4
オクラとツナの 炒め物	78	3.8	5.3	4.5	190	44	26	0.5	0.4	21	0.05	0.05	5	1.8	0.5
アセロラゼリー Fiber&Fe 入り	40	0.0	0.0	11.5	33	0	0	3.7	0.0	0	0.00	0.00	104	3.0	0.1
牛乳	126	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	670	26.2	19.8	102.9	795	399	128	6.7	3.4	212	0.57	0.49	122	10.2	2.2

レシピ紹介

ページ

- ・五目豆煮
- ・シイラの梅香あえ

2

- ・魚そうめんのやしそば
- ・肉だんごの甘酢煮

3

- ・シーフードカレービーフン
- ・ヤンニョムチキン

4

- ・ビーンズクリームスープ
- ・キラキラフルーツポンチ

5

- ・小さい食器の一品

6

大豆ドライパックと味しみ黒つきこんにゃくを使って 五目豆煮

エネルギー 166kcal たんぱく質 11.0g 食物繊維 5.0g 食塩相当量 1.4g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産鶏肉角切り (冷)	20g
料理酒	1g
おろししょうが	0.5g
大豆ドライパック	20g
味しみ黒つきこんにゃく	10g
ささがきごぼう (冷)	10g
チルドポテトダイスカット	20g
だいこん	20g
にんじん	15g
千切大根	3g
ミニ絹厚揚げ (冷)	15g
オーシャンキングほぐし身 (冷)	6g
枝豆むき実 (冷)	8g
しいたけカット	0.5g
角切昆布	1g
三温糖	2.3g
薄口醤油	4g
濃口醤油	3g
酒みりん	2g
シマ・マース	0.1g
サラダ油	1g

【作り方】

- しいたけと昆布、千切大根は水で戻しておく。
- にんじんとだいこんは、角切りに切る。
- 鶏肉には、Aの調味料をまぶしておく。
- 釜にサラダ油を入れて熱し、しいたけと鶏肉を軽く炒め、さらににんじん、だいこん、昆布、千切大根、ささがきごぼう、味しみ黒つきこんにゃく、大豆ドライパックを入れて湯をさし、煮る。(しいたけと昆布の戻し汁も使用)
- ④が八分通り煮えたら、Bで調味をし、ミニ絹厚揚げ、チルドポテトダイスカット、オーシャンキングほぐし身、枝豆むき実を入れて仕上げる。

ひとぐちメモ

食材の様々な食感が楽しめるカミカミメニューです。しいたけや昆布のだしをしっかりきかせることで塩分を控えて作ることができます。生のだいこんが手に入りにくい時には、代わりに千切大根を増やしてみましょう。
(+ 4 g)

シイラ角切粉付と国産ねりうめ (しそ入り) を使って シイラの梅香あえ

エネルギー 121kcal たんぱく質 9.8g マグネシウム 16mg 食塩相当量 0.7g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

シイラ角切粉付 (冷)	50g
揚げ油	適宜
国産ねりうめ (しそ入り)	1g
濃口醤油	2g
酒みりん	※ 1.5g
料理酒	1.5g
三温糖	2g
ばれいしょでん粉	0.1g
しそご飯の素 (国産赤しそ)	0.3g

【作り方】

- ※の調味料を加熱し、でん粉でとろみをつけて梅だれを作る。
- シイラ角切粉付は、中心温度を確認しながら油で揚げる。
- ①②を混ぜ合わせ、しそご飯の素を振りかけて仕上げる。

ひとぐちメモ

令和6年度3学期から、九州産シイラの角切や角切粉付、切り身を取り扱っています。今回は暑い時にさっぱりと食べられる梅香あえを紹介します。県内産さばと同様、用途に応じて御活用ください。

魚そうめんとプチドリップを使って 魚そうめんのやきそば



ひとぐち
メモ

1学期共通選定品の魚そうめんは、汁物に重宝しますが、炒め物との相性もとても良いです。今回紹介する料理は、中華麺の代わりに魚そうめんで作るやきそばです。魚介アレルギー対応のため、オイスターソースが使用しにくい場合は、トンカツソースでも美味しく仕上がります。

プチドリップは、寒天由来の商品で野菜等からの離水を抑えると同時に調味料の絡みもよくしてくれるので、料理の味が決まりやすくなり、減塩にも役立ちます。

エネルギー 127kcal たんぱく質 5.3g 鉄分 1.7mg 食塩相当量 1.6g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

魚そうめん	30g
カットベーコン	10g
千切大根	1g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
しいたけカット	1g
キャベツ	15g
もやし	10g
カットピーマン (緑)	4g
オイスターソース	4g
ウスターソース	4g
濃口醤油	※ 0.5g
おろししょうが	0.5g
こしょう	0.02g
サラダ油	2g
プチドリップ	0.5g

【作り方】

- しいたけと千切大根は水で戻しておく。
- にんじんと玉ねぎは千切りにし、キャベツは太めの短冊に切る。
- 釜にサラダ油を熱し、カットベーコンと戻したいたけを炒める。
- ③に千切大根と②、もやしを入れて炒める。
- ④に解凍した魚そうめんを入れ、※で調味をし、水分とよく混ぜ合わせるようにプチドリップを加える。

ノンフライつくね FeCa とカット棒天を使って 肉だんごの甘酢煮



ひとぐち
メモ

ノンフライつくねFeCaは、素材を活かした商品で、鉄分とカルシウムが強化されています。和・洋・中華、どんな料理にも活用しやすいです。チルドポテトは、加熱済みなので、煮くすれに気をつけて御使用ください。

エネルギー 161kcal たんぱく質 7.7g 鉄分 2.2mg 食塩相当量 1.7g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

ノンフライつくね FeCa	40g
カット棒天	10g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
竹の子水煮いちょう切り	20g
カットピーマン (緑)	10g
カットピーマン (赤)	3g
チルドポテト (乱切り小)	50g
椎茸九州産角切	1g
ごま油	1g
三温糖	3g
薄口醤油	4g
濃口醤油	※ 4g
酢	4.5g
トマトケチャップ	5g
ばれいしょでん粉	3g

【作り方】

- 椎茸九州産角切は水で戻し、戻し汁はとっておく。
- にんじんは厚めいちょう切り、玉ねぎは太めの1/2くし形スライスに切る。
- 釜に、ごま油と椎茸九州産角切を入れて熱し、②を入れて炒める。
- ③に竹の子水煮いちょう切りを入れて、しいたけの戻し汁とひたひたに湯を入れて煮る。
- ④が煮えたら、※の調味料で味付けし、ノンフライつくね FeCa、カット棒天、チルドポテトを入れる。
- ⑤に火が通ったらピーマンを加え、でん粉でとろみをつけて仕上げる。

ビーフンと鹿の子いか（短冊）を使って シーフードカレービーフン

エネルギー 174kcal たんぱく質 11.9g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.2g

【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

ビーフン	23g
県内産豚モモスライス（冷）	20g
おろししょうが	0.3g
料理酒	1g
鹿の子いか短冊（冷）	20g
カットえのき（冷）	10g
玉ねぎ	22g
にんじん	12g
キャベツ	22g
カットピーマン（緑）	6g
サラダ油	0.5g
カレー粉	0.15g
鶏がらスープ	10g
水	50g
F カレールウ特	4.2g
薄口醤油	3.5g
シマ・マース	0.08g

【作り方】

- ①ビーフンは水で戻しておく。
- ②にんじんはせん切り、玉ねぎは 1/2 くらい型スライスに、キャベツは太めの短冊に切る。
- ③釜にサラダ油を入れて熱し、Aと一緒に炒める。
- ④②を入れて炒め、カレー粉と鶏がらスープ、水を入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、鹿の子いか短冊、カットえのき、キャベツを入れ、ひと煮立ちしたらBで調味をし、ピーマンと水切りのビーフンを入れて仕上げる。

南さつま市立学校給食センター栄養教諭
大迫 菜穂先生のおすすめメニュー！

ひとぐち
メモ

～南さつま市立学校給食センター 大迫先生より～

小麦アレルギーの児童生徒にも、みんなと同じ麺類を食べてほしいという思いから、ビーフンを使った献立にしました。野菜をたくさん使っていますが、カレー味にすることで、児童生徒にも食べやすくなっていると思います。今回は、いかのみ使用していますが、えびやあさりなど、複数の魚介類を使用することで、さらに海鮮の風味を感じられる料理になります。

穂波（調理・菓子用米粉）とコチジャンを使って ヤンニョムチキン

エネルギー 203kcal たんぱく質 9.0g 鉄分 0.4mg 食塩相当量 0.3g

【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

皮付き鶏もも切り身	25g×2
薄力粉	3g
穂波（調理・菓子用米粉）	2g
揚げ油	適量
ごま油	1.2g
おろしニンニク	0.4g
上白糖	4.5g
濃口醤油	0.6g
みりん	0.5g
コチジャン	0.5g
トマトケチャップ	3.5g
いりごま	1.5g

【作り方】

- ①とりもも肉は Aをまぶして 185℃で 4分揚げる。
- ②釜にごま油とおろしニンニクを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、Bを入れて加熱し、タレを作る。
- ③①に②のタレとごまをからめる。

南さつま市立学校給食センター栄養教諭
大迫 菜穂先生のおすすめメニュー！

桜島素どり（もも）

ひとぐち
メモ

～南さつま市立学校給食センター 大迫先生より～

韓国料理で人気のヤンニョムチキンは、タレにケチャップを入れることで、辛みが抑えられ、子どもたちが食べやすい味付けになっています。また、サクサクとした衣にするために、小麦粉と米粉を合わせた衣をつけて揚げています。

～給食会より～

令和7年度1学期から、桜島素どり（むね）粉付の姉妹品、桜島素どり（もも）粉付を取り扱っています。生鮮肉の使用が難しい調理場は、是非御活用ください。また、桜島素どり（もも）粉付は、在庫を多く置けないため、使用される場合は早めに御注文ください。

白花豆&白いんげん豆ペーストとチキンブイヨンを使って ビーンズクリームスープ

エネルギー 131kcal
 たんぱく質 6.6g
 食物繊維 5.0g
 食塩相当量 0.6g



ひとくちメモ

カラフルで、無理なく豆をたくさん摂ることができる料理です。白花豆&白いんげん豆ペーストや無調整豆乳を使用することで、豆と気付かずに豆類を多く摂取できます。穂波（調理・菓子用米粉）でつけるとろみは、夏場でも、さっぱりと食べることができます。カミカミメニューとしても活躍する一品です。

穂波（調理・菓子用米粉）は、でん粉より水に溶けにくいので、釜に入れる30分～1時間くらい前に水に溶かしておくとなじみやすく、調理しやすいです。
物資課 川路



【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

カットベーコン	8g
玉ねぎ	15g
にんじん	12g
じゃがいも	20g
キャベツ	20g
蒸しひよこ豆	8g
枝豆むき実	6g
カーネルコーン	4g
国産マッシュルーム（みじん切り）	5g
白花豆&白いんげん豆ペースト（冷）	8g
チキンブイヨン	8g
無調整豆乳	20g
シュレッドチーズ	2g
薄口醤油	1.5g
シマ・マース	0.3g
こしょう	0.03g
穂波（調理・菓子用米粉）	3g
オリーブ油	1g

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm角、にんじん・じゃがいもは千切り、キャベツは太めの短冊に切る。
- ②釜にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③②に玉ねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- ④③にマッシュルーム・チキンブイヨン・湯を入れ、八分通り煮えたら、じゃがいもと蒸しひよこ豆を入れてさらに煮る。
- ⑤④が煮えたら、煮汁でのばした白花豆&白いんげん豆ペーストとキャベツ、Aを入れ、Bで調味する。
- ⑥水溶きした穂波（調理・菓子用米粉）と豆乳シュレッドチーズを入れて仕上げる。

彩り三色ゼリー（新商品）と星型ナタデココ、星型杏仁豆腐ミックスを使って キラキラフルーツポンチ

エネルギー 62kcal
 たんぱく質 0.2g
 食物繊維 0.4g
 食塩相当量 0.0g



ひとくちメモ

令和7年度1学期から新規で取り扱っている彩り三色ゼリーは、レトルトなので保管しやすく、りんご味が爽やかな商品です。従来取扱いの野菜入りファイバーゼリーや奈良県産いちご&ブルーベリーゼリーに加えて、是非お試しください。

星型杏仁豆腐ミックスと冷凍星型ナタデココは、七夕に向けて期間限定の案内になります。予約販売となりますので、物資紹介等で締め切りを確認の上、御注文ください。



【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

星型杏仁豆腐ミックス	20g
彩り三色ゼリー	10g
パイン缶（チャンク）	20g
フルーツパック黄桃	10g
冷凍ダイスゼリー（広島県産レモン）	10g
冷凍星型ナタデココ	10g

【作り方】

- ①※は、袋から出し、シロップをきっておく。
- ②半解凍の冷凍ダイスゼリー（広島県産レモン）と冷凍星型ナタデココを①と混ぜ合わせて仕上げる。

小さい食器の一品



オクラとツナの炒め物

エネルギー
78kcal

たんぱく質
3.8g

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

冷凍オクラスライス	30g
きゅうり	15g
くろしおパック	15g
三温糖	1.3g
薄口醤油	2.5g
食酢	1g
いりごま (白)	1.2g
プチドリップ	0.3g

【作り方】

- ①きゅうりは、2 ミリくらいの輪切りにする。
- ②きゅうりとオクラスライスは、サッとボイルし、よく水気をきっておく。
- ③釜に※を入れて加熱し、そこに②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③の汁気のある部分にダマにならないよう、プチドリップを入れ、最後にごまを振り入れる。



厚揚げのトマトチーズ焼

エネルギー
137kcal

たんぱく質
6.7g

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

ミニ絹厚揚げ	60g
玉ねぎ	10g
カーネルコーン	4g
カット小松菜	10g
ダイストマト缶	10g
トマトピューレ	4g
トマトケチャップ	4g
ウスターソース	0.5g
赤みそ	0.5g
こしょう	0.01g
サラダ油	1g
シュレッドチーズ	7g
パン粉	2g
紙容器小判4	1個

【作り方】

- ①ミニ絹厚揚げは、冷蔵庫で前日解凍しておく。
- ②玉ねぎは、粗くみじん切りにする。
- ③釜にサラダ油を熱し、Aを炒める。
- ④③にBを加える。
- ⑤紙容器小判4に、①→④→シュレッドチーズ→パン粉の順にのせて、オーブンでパン粉がきつね色になり、厚揚げの中心温度が上がるまで焼く。



ゴーヤの佃煮

エネルギー
53kcal

ビタミンC
27mg

食塩相当量
0.6g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

冷凍ゴーヤスライス	35g
濃口醤油	3g
薄口醤油	1.5g
酒みりん	2g
黒酢	3g
三温糖	3g
中双糖	4g
花かつお (碎片)	1.3g
いりごま (白)	1g

【作り方】

- ①ゴーヤはサッと茹でて、水分をよくきっておく。
- ②花かつおといりごまは、煎っておく。
- ③釜に※と①を入れ、中火くらいで煮詰める。
- ④花かつおは、調味液が半量くらいに煮詰まったところに入れる。
- ⑤調味液がなくなったら、ごまを振り入れ仕上げる。



お茶のマフィン

エネルギー
289kcal

食物繊維
1.8g

食塩相当量
0.2g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

小麦粉	10g
鹿児島県産大麦パウダー	7g
粉茶 (微粉末茶)	2g
ベーキングパウダー	0.5g
無塩バター	15g
上白糖	15g
はちみつ	7.5g
凍結全卵	12.5g
牛乳	15g
マフィンカップ (大)	1個

【作り方】

- ①Bはふるっておく。
- ②容器にAを入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②によく混ぜた凍結全卵を加え、しっかりと混ぜる。
- ④③に牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤④に①をさっくりと混ぜ合わせ生地を作る。
- ⑥マフィンカップに⑤をつぎ分け、180℃のオーブンで18分～20分焼く。(予熱180℃) 中心温度を確認して焼き上げる。