



令和7年度季刊2号【秋号】

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・発芽玄米ごはん
- ・かぼちゃのすいとん汁
- ・さんま甘露煮＜2学期共通選定品＞
- ・白菜の塩昆布あえ
- ・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)	ビタミン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
発芽玄米 ごはん	265	4.8	0.8	59.5	1	5	24	1.2	1.1	0	0.33	0.03	0	0.6	0.0
かぼちゃの すいとん汁	124	7.6	3.5	16.4	400	84	27	1.9	0.7	156	0.07	0.09	15	3.0	0.9
さんま甘露煮	90	6.9	5.4	3.4	0	96	11	0.6	0.2	10	0.00	0.08	0	0.2	0.4
白菜の 塩昆布あえ	12	0.6	0.5	1.7	89	37	7	0.5	0.1	41	0.15	0.03	8	0.9	0.2
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	617	26.7	18.0	90.9	574	449	90	4.2	2.9	285	0.63	0.54	25	4.7	1.7

レシピ紹介

ページ

- ・かぼちゃのすいとん汁 ②
- ・キャベツ入り平つくねのお好み焼き風

- ・豚キムチ ③
- ・韓国風肉じゃが

- ・カラフル筑前煮 ④
- ・クラムチャウダー

- ・つくねと春雨のスープ ⑤
- ・もずくのつるるん煮

- ・小さい食器の一品 ⑥

かぼちゃファインパウダーを使って かぼちゃのすいとん汁



ひとくち
メモ

すいとん汁は、小麦粉で作った生地を、手でちぎったり、丸めたりしてひと口の大きさにし、野菜やきのこ、肉を入れた出汁で煮込んだ料理です。あり合わせの材料で作ることができるので、被災地の炊き出し等でよく作られます。

今回は、かぼちゃを使ったすいとん汁を紹介します。本会が取り扱っているかぼちゃファインパウダーは、粒子が細かくダマになりにくいので大量調理に重宝します。「防災の日」や「ハロウィーン」「冬至」の給食にぜひ御活用ください。

エネルギー
124kcal

たんぱく質
7.6g

食物繊維
3.0g

食塩相当量
0.9g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

小麦粉(中力粉) 5g
ばれいしょでん粉 3g
かぼちゃファインパウダー 1g
水 8~10g

県内産鶏ももスライス 20g
料理酒 1g
国産鉄・カルシウム・食物繊維強化豆腐 20g
油揚げカット(冷) 5g
にんじん 10g
だいこん 25g
かぼちゃ 20g
こねぎ 2g
カットえのき(冷) 6g
しいたけ(カット) 0.5g
薄口しょうゆ 6g
酒みりん 2g
天然だし(だし用) 2g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。しいたけは戻しておく。
- ②野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③鶏ももスライスには料理酒をまがしておく。
- ④中力粉・でん粉・かぼちゃファインパウダーをよく混ぜ合わせ、水を少しずつ入れて耳たぶくらいの柔らかさになるよう調整して、すいとん生地を作っておく。
- ⑤かつおでとっただし汁に、煮えにくい順に具材を入れて(こねぎ以外)煮る。煮えたら調味する。
- ⑥すいとん生地を一口大にちぎって入れるか、軽くまるめて中心をへこませるかして、⑤に入れる。すいとんは浮いてきたら火が通っている。
- ⑦最後にこねぎを入れて仕上げる。

キャベツ入り平つくね FeCa バラ凍を使って キャベツ入り平つくねのお好み焼き風



重水市立学校給食センター栄養教諭
坂中 律子先生の
おすすめメニュー!

ひとくち
メモ

キャベツ入り平つくね FeCa バラ凍は、もともとリーズナブルな商品ですが、2学期九州地区共通選定品なので、2学期は通常よりさらに安い価格となっています。40gと50gの2規格あります。

～坂中先生から～

キャベツ入り平つくね FeCa バラ凍は、キャベツが入っているのでお好み焼き風になるのでは、と考え提供しました。ソースを手作りし、かつおぶしと青のりをかけたので、手作りのお好み焼きのような仕上がりになりました。ある学校の先生から「子どもたちが「つくねのお好み焼き、とっても美味しかった!!」と感激していました。」とのコメントもいただき、大好評でした。

エネルギー
136kcal

たんぱく質
4.7g

カルシウム
154mg

食塩相当量
0.9g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

キャベツ入り平つくねFeCaバラ凍 40g

とんかつソース 3.2g
トマトケチャップ 3.2g
エッグケア 7.2g

青のり粉 0.2g
花かつお(碎片) 0.55g

【作り方】

- ①キャベツ入り平つくねFeCaバラ凍は、スチームコンベクションで200℃12分程度、中心温度が上がるまで焼く。
- ②※を加熱し、ソースを作る。
- ③①に②をぬり、花かつおと青のり粉をかける。

冷凍白菜キムチと県内産豚モモスライスを使って 豚キムチ



ひとぐち
メモ

令和7年度2学期から、冷凍キムチの取扱いが、従来の冷凍マイルドキムチから冷凍白菜キムチに変わります。新しい冷凍白菜キムチは、アレルゲン28品目不使用で、価格もマイルドキムチより安くなります。

このレシピをめやすに冷凍白菜キムチの分量をお好みで加減をし、減らした場合は代わりに野菜を増やすなどして調整してください。

エネルギー 102kcal たんぱく質 7.8g 亜鉛 0.9mg 食塩相当量 1.4g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産豚モモスライス (冷)	30g
液体塩こうじ	2g
冷凍白菜キムチ	30g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
にら	5g
えのきカット (冷)	10g
三温糖	1g
濃口しょうゆ	2g
酒みりん	5g
ごま油	2g

【作り方】

- ①豚モモ肉に液体塩こうじをまぶしておく。
- ②玉ねぎは薄いくし型、にんじんは千切り、にらは2～3cmにカットする。
- ③釜にごま油を熱し、①を炒め、玉ねぎとにんじんも入れて炒める。
- ④③にキムチとえのきカットを入れて炒め、※の調味料を入れて水分を飛ばすように炒める。
- ⑤④ににらを入れて仕上げる。

冷凍白菜キムチとオーシャンキングほぐし身を使って 韓国風肉じゃが



ひとぐち
メモ

いつもの肉じゃがを白菜キムチでアレンジしてみました。生のじゃがいもを使う場合は、男爵ではホクホクした出来上がり、メークインではしっかりした出来上がりになり、使う品種によっても出来上がりが変わってきます。チルドポテトは加熱済みです。チルドポテトを使用する場合は、調味料と同じタイミングで入れて、じゃがいもが煮崩れしないように仕上げましょう。

エネルギー 173kcal たんぱく質 11.0g マグネシウム 39mg 食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産豚モモスライス (冷)	30g
液体塩こうじ	2g
オーシャンキングほぐし身 (冷)	8g
チルドポテト (乱小)	60g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
枝豆むき実	10g
しめじカット (冷)	8g
冷凍白菜キムチ	10g
おろししょうが	0.8g
ごま油	1g
薄口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	2g
三温糖	2.5g
酒みりん	5g
鶏がらスープ	5g

【作り方】

- ①豚モモ肉に液体塩こうじをまぶしておく。
- ②にんじんと玉ねぎは、食べやすい大きさに切っておく。
- ③釜にごま油とおろししょうがを熱し、①を炒め、玉ねぎとにんじんも入れて炒める。
- ④③にカットしめじを入れて炒め、鶏がらスープを入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、※で調味し、白菜キムチとほぐしたオーシャンキングほぐし身とチルドポテトを入れて煮る。
- ⑥⑤に枝豆むき実を入れて仕上げる。

野菜ミックスボールを使って その1 カラフル筑前煮

エネルギー
123kcal

たんぱく質
9.0g

食物繊維
2.6g

食塩相当量
1.5g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産鶏肉角切り	25g
液体塩こうじ	1g
おろししょうが	0.8g
野菜ミックスボール (冷)	20g
三角こんにゃくミニ	15g
にんじん	15g
乱切りごぼう (冷)	10g
国産れんこんいちょう切り	10g
冷凍里芋乱切り	10g
枝豆むき実	6g
椎茸九州産角切	1g
薄口しょうゆ	3g
濃口しょうゆ	3g
料理酒	3g
みりん (特醸) 錦味	3g
三温糖	3g
サラダ油	1g

【作り方】

- ①椎茸角切は戻しておく。
- ②鶏肉におろししょうがと液体塩こうじをまぶしておく。
- ③にんじんは、小さい乱切りか、1.5cm角に切る。
- ④釜にサラダ油と戻したいけを入れて熱し、②を入れて炒める。
- ⑤④にひたひたの湯をさし、Aを煮えにくい順に入れて煮る。
- ⑥⑤が十分煮えたら、Bで調味をし、里芋乱切りと野菜ミックスボール、枝豆むき実を入れる。



野菜ミックスボール

ひとくち
メモ

野菜ミックスボールは、赤 (にんじん)、黄 (とうもろこし)、緑 (ほうれんそう) の3種類の野菜で作ったカラフルなフィッシュボールで、全国学校栄養士協議会が開発した商品です。1つが約6.5gの食べやすい大きさです。とても柔らかい食感で野菜の風味がほんのりとしします。カラフルなボールと一緒に煮ることで、苦手な子どもたちでも、根菜を食べやすくなった一品です。

野菜ミックスボールを使って その2 クラムチャウダー

エネルギー
144kcal

たんぱく質
7.6g

食物繊維
2.8g

食塩相当量
1.1g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

カットベーコン (冷)	5g
おいしいあさり (煮汁ごと使用)	15g
野菜ミックスボール (冷)	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
しめじカット (冷)	8g
チルドポテト (ダイス)	25g
カーネルコーン (冷)	5g
ブロッコリー (冷)	10g
白花豆&白いんげん豆ペースト	10g
調理用バター (無塩)	2g
大麦パウダー	5g
牛乳	30g
シマ・マース	0.3g
こしょう	0.03g
チキンブイヨン	10g

【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎは1/2くし型スライスにする。
- ②釜にバターを熱し、しめじとカットベーコンを炒め、さらににんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ③②にチキンブイヨンと湯を入れて煮る。
- ④③が煮えたらAと野菜ミックスボールを入れ、Bで調味をし、さらに煮汁で溶いた白花豆&白いんげん豆ペーストと牛乳を入れる。
- ⑤④においしいあさり (煮汁ごと) を入れ、ぬるま湯で溶いた大麦パウダーを入れて仕上げる。



おいしいあさり

ひとくち
メモ

おいしいあさは、煮汁に旨味がつまっています。
ぜひ、煮汁ごと使用してください。
業務課 今井

少し肌寒くなる季節のメニューにクラムチャウダーはぴったりです。野菜ミックスボールを入れると彩りがとてもよくなる上、たんぱく質をアップすることができます。この料理は、白花豆&白いんげん豆ペーストや大麦パウダーでとろみを付けるレシピなので、食物繊維もたっぷり摂ることができます。



根菜入りつくねミニとえんどう豆春雨使って つくねと春雨のスープ



ひとぐち
メモ

根菜入りつくねミニは、2学期物価高騰対策応援キャンペーンの対象商品で、2学期はいつもよりお安くなっています。また、食感が良く、食物繊維も豊富です。

2学期から取り扱う、国産鉄・カルシウム・食物繊維強化豆腐は、名前のとおり、鉄分・カルシウム・食物繊維が強化されています。従来取扱いの、九州産サイコロ豆腐F（鉄分強化）に加え、用途に応じて御活用ください。

エネルギー 103kcal たんぱく質 4.6g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

根菜入りつくねミニ(冷)	20g
国産鉄・カルシウム・食物繊維強化豆腐	15g
はくさい	30g
にんじん	15g
竹の子水煮いちょう切り	8g
しいたけカット	0.5g
えんどう豆春雨	8g
カットほうれんそうバラ(冷)	8g
チキンブイヨン	10g
薄口しょうゆ	5g
料理酒	2g
シマ・マース	0.4g
こしょう	0.03g

【作り方】

- しいたけカットは戻しておく。
- にんじんとはくさいは、食べやすい大きさに切る。
- 湯を沸かし、チキンブイヨンを入れ、Aを煮えにくい順に煮る。
- ③が煮えたら、Bで調味をし、えんどう豆春雨を入れ、最後にカットほうれんそうを入れて仕上げる。

美ら海育ちもずくとえんどう豆春雨を使って もずくのつるるん煮



ひとぐち
メモ

えんどう豆春雨は、緑豆春雨のようなコシがありながら、価格はリーズナブルです。物価高騰対策応援キャンペーン商品でもあります。ぜひお試しください。
業務課 春添

もずくのつるるん煮は、のどごしがよく、くろしおパックとオーシャンキングほぐし身の旨味がいきる一品です。彩りを添えるふわふわスクランブルエッグは、2学期物価高騰対策応援キャンペーンの対象商品です。

プチドリップは、野菜の離水をおさえたり、とろみをつけたりするのに便利な商品です。ぜひ、お試しください。

エネルギー 194kcal たんぱく質 6.1g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 1.3g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

くろしおパック	20g
オーシャンキングほぐし身(冷)	10g
美ら海育ちもずく(冷)	20g
ふわふわスクランブルエッグ(冷)	15g
えんどう豆春雨	10g
にんじん	8g
カットこまつな(冷)	8g
ごま油	2g
薄口しょうゆ	4g
三温糖	2g
料理酒	3g
みりん(特醸) 錦味	3g
プチドリップ	0.5g

【作り方】

- にんじんは千切りにしておく。
- Aは、解凍してほぐしておく。もずくは5cm幅に切る。
- 釜にごま油を入れ、にんじんとくろしおパックを炒める。
- ③に火が通ったら、Bで調味しオーシャンキングほぐし身、サッとゆでたえんどう豆春雨、こまつな、ふわふわスクランブルエッグを入れ、最後にプチドリップを入れて仕上げる。



小さい食器の一品



白菜の塩昆布あえ

エネルギー
12kcal

ビタミンC
8mg

食塩相当量
0.2g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

はくさい	40g
こまつなカット (冷)	10g
塩昆布 (ささめ)	1.2g
ごま油	0.5g
(新しく開封したもの)	

【作り方】

- ①はくさいは、緑と白い部分に分け、千切りにする。
- ②はくさいとカットこまつなはゆでて水出し、よく水気を切る。
- ③②と塩昆布、ごま油を和える。



ゆず入り粉豆腐の卵とじ

エネルギー
173kcal

鉄分
1.7mg

食塩相当量
1.3g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

粉豆腐	15g
くろしおパック	10g
にんじん	8g
玉ねぎ	10g
こまつなカット (冷)	8g
凍結全卵	15g
しいたけカット	0.5g
薄口しょうゆ	5g
みりん (特醸) 錦味	2.3g
三温糖	2.3g
サラダ油	1g
冷凍おろし生ゆず	2g
だし汁	90cc

【作り方】

- ①しいたけカットは戻しておく。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは1/2くし型スライスにする。
- ③釜に油を熱し、しいたけカットとくろしおパック、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④③に火がとおったら、だし汁と※を入れひと煮立ちしたら粉豆腐を振り入れ、ふたをして、弱火から中火で約7〜8分蒸し煮にする。
- ⑤④にこまつなを入れ、汁気がなくなってきたら、よくかき混ぜた凍結全卵を入れ、完全に火をとます。
- ⑥最後に、解凍したおろし生ゆずを入れて仕上げる。



変わりきんぴら

エネルギー
98kcal

マグネシウム
25mg

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産豚肉ミンチ	15g
おろししょうが	0.5g
大豆ミート (ミンチ) 鉄分強化	4g
味しみ黒つきこんにゃく	10g
にんじん	10g
ささがきごぼう (冷)	20g
濃口しょうゆ	2g
薄口しょうゆ	1g
酒みりん	3.5g
三温糖	2g
ごま油	2g
いりごま (黒)	1g

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。
- ②釜にごま油を入れて熱し、豚肉ミンチとおろししょうがを炒め、油が出てきたら大豆ミートとにんじんを入れて炒める。
- ③②にごぼうとこんにゃくを入れて八分通り火が通るまで炒め煮にする。
- ④③に※で調味し、汁気を飛ばすように炒める。
- ⑤最後にごまを振り入れる。



キャロットケーキ

エネルギー
261kcal

食物繊維
1.3g

食塩相当量
0.1g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

サラダ油	11g
三温糖	12g
凍結全卵	12g
野菜ペーストにんじん	20g
薄力粉	17g
ベーキングパウダー	0.8g
シナモン	0.15g
レーズン	3g
クルミ	3g
マフィンカップ大	1枚

【作り方】

- ①※を合わせてふるっておく。三温糖もふるっておく。
- ②よく攪拌した凍結全卵に三温糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③②にサラダ油を入れてもったりするまで混ぜる。
- ④③に解凍した野菜ペーストにんじんを入れて混ぜ、さらに※とクルミ、レーズンを入れて混ぜる。
- ⑤カップの八分目くらいまでつぎ分け、160℃から170℃に予熱したオーブンで40分くらい焼き、中まで火が通っているか確認する。