



令和8年度季刊1号 [夏号]

夏のおすすすめ献立



- 献立例**
- ピタパン Fe・Ca
 - 雑穀と豆乳のマカロニスープ
 - キャベツ入り平つくね FeCa ソース味
 - ビーンズポテトサラダ
 - レモンゼリー ●牛乳

中央のミシン目で
割るとポケットの
ようになっています。

ピタパン Fe・Ca

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)		
ピタパン Fe・Ca	149	4.6	2.5	28.2	148	296	10	4.8	0.6	0	0.06	0.06	0	1.1	0.4
雑穀と豆乳の マカロニスープ	153	6.4	6.1	20.0	217	33	35	0.9	0.7	83	0.15	0.09	23	4.8	0.9
キャベツ入り平つくね FeCa ソース味	79	3.5	4.5	0.0	0	124	64	3.0	0.2	7	0.03	0.03	9	0.4	0.7
ビーンズ ポテトサラダ	111	2.6	6.7	9.8	101	7	18	0.5	0.3	1	0.05	0.04	7	1.2	0.2
レモンゼリー	33	0.0	0.0	10.7	25	88	0	1.0	0.0	0	0.00	0.00	14	2.6	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	651	23.9	27.6	78.6	575	775	148	10.2	2.6	169	0.37	0.53	55	10.1	2.5

レシピ紹介	ページ
・雑穀と豆乳のマカロニスープ	②
・ビーンズポテトサラダ	②
・タラ角切りのオーロラソースかけ	③
・豆腐のカレー炒め煮	③
・キムタクチャーハン	④
・肉だんごのうま煮	④
・夏野菜のトマトスパゲティ	⑤
・切り干し大根のカミカミ炒め	⑤
・小さい食器の一品	⑥

10種ミックスとまるごと大豆飲料大豆スムージーを使って 雑穀と豆乳のマカロニスープ

エネルギー
153kcal

たんぱく質
6.4g

食物繊維
4.8g

食塩相当量
0.9g



ひとくち
メモ

まるごと大豆飲料
大豆スムージー

まるごと大豆飲料大豆スムージーは、九州産大豆を使用しています。豆乳では通常取り除かれるおからをそのまま含んでいるので食物繊維が残っており、クリーミーで料理のコクを増してくれます。豆乳と同様の使い方でお使いいただけます。
スムージーに限らず、豆乳製品は煮立てると凝固してしまうので、調理の最後に入れて加熱しすぎないように、火加減や温度管理に気を付けましょう。

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

カットベーコン	8g
10種ミックス(五種豆と五穀)	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
キャベツ	25g
トマトダイスカット	10g
チルドポテトダイスカット	20g
チップカールマカロニ	5g
まるごと大豆飲料大豆スムージー	20g
オリーブ油	2g
薄口しょうゆ	3g
シマ・マース	0.2g
鶏がらスープ	10g
穂波(調理・菓子用米粉)	4g

【作り方】

- ① 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。
- ② 釜にオリーブ油を熱し、カットベーコンを炒め、玉ねぎとにんじんを入れて炒め、鶏がらスープと湯を入れて煮る。
- ③②が煮えたら、10種ミックス、キャベツ、カットトマト、チルドポテトダイスカットを入れ※で調味する。
- ④③にチップカールマカロニを入れ、まるごと大豆飲料大豆スムージーを入れる。(煮立たせないように気を付ける。)
- ⑤④に水溶きした穂波(調理・菓子用米粉)を入れ、とろみをつけて仕上げる。

ポテトサラダベースとエッグケアを使って ビーンズポテトサラダ



ひとくち
メモ

エッグケアは、卵不使用のマヨネーズタイプの調味料です。サラダ等の和え物の他、焼き料理にも適しています。
ポテトサラダベースは、北海道産の男爵いもをポテトサラダ用に粗くつぶした素材加工品です。コロック等のベースにも御利用いただけます。

エネルギー
142kcal

たんぱく質
4.1g

食物繊維
2.2g

食塩相当量
0.5g

【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	50g
くろしおパック	7g
枝豆むき実	8g
蒸しひよこ豆	8g
エッグケア	8g
薄口しょうゆ	2g
こしょう	0.01g

【作り方】

- ① ポテトサラダベースは、袋のまま冷蔵庫で解凍し、釜の沸騰水でボイルするか、スチームコンベクションで蒸す。
- ② 枝豆もボイルする。
- ③ くろしおパック(汁ごと)と蒸しひよこ豆を軽く炒めて加熱し、水分を飛ばす。
- ④①②③と※を混ぜ合わせる。



タラ角切（粉付）を使って

タラ角切りのオーロラソースかけ

エネルギー 111kcal	たんぱく質 4.6g	亜鉛 0.2mg	食塩相当量 0.5g
------------------	---------------	-------------	---------------



ひとくちメモ

酸味のきいたオーロラソースが食欲をそそる一品です。
たら角切（粉付）は、令和8年度1学期の物価高騰対策応援キャンペーン商品で通常より安い価格で提供しています。ぜひ御活用ください。

【材料】小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

たら角切（粉付）	40g
揚げ油	4g
トマトケチャップ	5g
ウスターソース	1g
料理酒	1g
三温糖	※ 1.5g
こしょう	0.02g
レモン果汁	1g
エッグケア	3.5g

【作り方】

- ①タラ角切（粉付）は油で揚げる。
- ②※を釜に入れ、よく混ぜ合わせて加熱する。
- ③②に十分に火が通ったら、エッグケアを少しずつよく混ぜながら分離しないように加熱する。
- ④①に③をからめる。

国産鉄・Ca・食物繊維とうふを使って 豆腐のカレー炒め煮

エネルギー 152kcal	たんぱく質 11.7g	カルシウム 196mg	食塩相当量 0.8g
------------------	----------------	----------------	---------------



ひとくちメモ

柔らかい食材の中に、千切大根のシャキシャキ感や蒸しひよこ豆のホクホク感等、色々な食感が楽しめるカミカミメニューです。昨年度から取り扱っている国産鉄・Ca・食物繊維とうふは、令和8年度1学期の物価高騰対策応援キャンペーン商品です。栄養強化されている上、豆腐としての味もとてもよいです。また、冷凍なので衛生管理面でもおすすめの商品です。

【材料】小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

県内産豚モモスライス（冷）	30g
国産鉄・Ca・食物繊維とうふ	60g
オーシャンキングほぐし身	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	15g
キャベツ	25g
千切大根	20g
蒸しひよこ豆	10g
にら	3g
カットしいたけ	0.5g
サラダ油	2g
おろししょうが	0.8g
薄口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	2g
みりん（特醸）錦味	※ 2g
三温糖	0.8g
カレー粉	0.6g

【作り方】

- ①カットしいたけは水で戻し、しいたけの戻し汁はとっておく。
- ②にんじんはせん切り、玉ねぎは1/2くし型スライス、キャベツは太めの短冊に切る。にらは、2～3cmに切っておく。
- ③釜に、サラダ油とカットしいたけを入れて熱し、おろししょうが、豚肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④③に水戻した千切大根を入れて、しいたけの戻し汁とひたひたに湯を入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、※の調味料で味付けし、蒸しひよこ豆、オーシャンキングほぐし身、国産鉄・Ca・食物繊維とうふ、キャベツを入れる。
- ⑥⑤に火が通ったらにらを入れ、仕上げる。

冷凍白菜キムチと千切りたくあんを使って キムタクチャーハン

エネルギー 368kcal
たんぱく質 10.4g
鉄分 1.8mg
食塩相当量 1.3g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

給食用精白米(強化米入り) … 70g
チャーハンの素 … 0.8g
サラダ油 … 1g

県内産豚モモスライス(冷) … 15g
にんじん … 8g
ふわふわスクランブルエッグ … 15g
冷凍白菜キムチ … 20g
国産千切りたくあん … 8g
枝豆むき実 … 8g
おろししょうが … 0.5g
ごま油 … 2g
薄口しょうゆ … 0.8g
料理酒 … 1g
いりごま(白) … 1g

【作り方】

- ①米は、水に十分に浸漬し、火を入れる直前にAを入れてよくかき混ぜ、炊飯する。
- ②にんじんは、粗くみじん切りにしておく。
- ③釜にごま油を入れて加熱し、豚肉とおろししょうがを入れて炒め、そこへにんじんを入れて炒める。
- ④③に火が通ったら、Bで調味し、白菜キムチと千切りたくあんを入れて炒める。
- ⑤④にポイルした枝豆むき実と解凍したふわふわスクランブルエッグ、ごまを入れる。
- ⑥炊き上がった①と⑤を混ぜ合わせる。

ひとくち
メモ

キムタクチャーハン(キムタクごはん)は、長野県塩尻市のある学校栄養士が、子どもたちの漬物(塩尻市の伝統的な食べ物)離れをなんとかしたいと考案した家庭料理で、塩尻市内の学校に広まり、さらにテレビ番組で取り上げられたことから、さまざまなアレンジで全国に広まってきました。

キムチのピリ辛と千切りたくあんの塩味で、夏場の食欲がおちる時季でも、食がすすみます。豚肉の代わりにベーコンを使用すると、さらにコクのある味に仕上がります。

国産鶏と豚のミートボール FeCa と野菜ミックスボールを使って 肉だんごのうま煮

エネルギー 187kcal
たんぱく質 10.1g
鉄分 2.7mg
食塩相当量 1.7g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

国産鶏と豚のミートボールFeCa 30g
にんじん … 15g
チルドポテト(ダイス) … 30g
竹の子水煮いちょう切 … 15g
干切大根 … 5g
カットしいたけ … 1g
野菜ミックスボール … 20g
味しみちぎりこんにゃく … 15g
ミニ絹厚揚げ … 20g
カットインゲン … 6g
みりん(特醸) 錦味 … 3g
料理酒 … 2g
三温糖 … 2g
薄口しょうゆ … 5g
濃口しょうゆ … 3g
サラダ油 … 1g

【作り方】

- ①カットしいたけは水で戻し、しいたけの戻し汁はとっておく。干切大根も戻して水気を切っておく。
- ②にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- ③釜にサラダ油とカットしいたけを入れて熱し、にんじんと干切大根を入れて軽く炒める。
- ④③に湯をさし、しいたけの戻し汁と竹の子水煮を入れて煮る。
- ⑤④が八分通り煮えたら、Aで調味をし、国産鶏と豚のミートボールFeCaとチルドポテト、Bを入れる。
- ⑥⑤に火が通ったら最後にカットインゲンを入れて仕上げる。

ひとくち
メモ

令和8年度1学期の共通選定品である国産鶏と豚のミートボールFeCaを使用した食べやすい煮物です。竹の子水煮や干切大根を入れることでかみ応えもあります。

ミニ絹厚揚げとチルドポテト(ダイス)は、1学期の物価高騰対策応援キャンペーンの商品でお求めやすい価格になっています。ぜひ御活用ください。

冷凍スパゲティとくろしおパックを使って 夏野菜のトマトスパゲティ



ひとくちメモ

夏野菜をたっぷり使用した元気色のスパゲティです。カットベーコンに加え、くろしおパックをいれることで、味にコクが出ます。

冷凍スパゲティは、令和8年度1学期の物価高騰対策応援キャンペーンの商品で、解凍してそのまま御使用いただけます。スパゲティを茹でる釜が不足するときなどに重宝する商品です。

エネルギー 233kcal たんぱく質 9.5g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

冷凍スパゲティ	60g
カットベーコン	15g
くろしおパック	12g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
なす	15g
トマト	6g
ズッキーニ	10g
カットピーマン (青)	10g
しめじカット	10g
ダイストマト缶	15g
オリーブ油	1g
おろしニンニク	0.2g
鶏がらスープ	8g
コンソメスープ	0.3g
料理用白ワイン	3g
薄口しょうゆ	4g
ウスターソース	2g
シマ・マース	B 0.2g
こしょう	0.02g
パズル (粉)	0.01g

【作り方】

- ①玉ねぎとトマトは1.5cm角、にんじんは千切り、なすとズッキーニは厚めのいちちょう切りにする。
- ②釜にオリーブ油、おろしニンニク、カットベーコン、しめじカットを入れて炒め、白ワインも入れる。
- ③②に玉ねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- ④③に湯をさし、鶏がらスープとコンソメを入れて煮る。さらにAも入れて煮る。
- ⑤④にくろしおパックとダイストマト缶を入れ、さらに煮る。
- ⑥⑤が煮えたらBで調味し、カットピーマンを入れて仕上げる。

スクール糸かまぼことむきあさりを使って 切り干し大根のカミカミ炒め



ひとくちメモ

スクール糸かまぼことむきあさりの旨味で、あっさりとは食べられるカミカミメニューです。しっかり水分をとばして調味料をなじませることで、食べやすくなります。

エネルギー 68kcal たんぱく質 4.0g 鉄分 2.5mg 食塩相当量 0.7g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

スクール糸かまぼこ (卵抜き)	10g
むきあさり	6g
千切大根	4.5g
カットしいたけ	0.5g
にんじん	5g
ささがきごぼう	10g
枝豆むき実	5g
ごま油	0.5g
三温糖	1g
薄口しょうゆ	※ 2.7g
みりん (特醸) 錦味	2g
食酢	1.2g
いりごま	1g

【作り方】

- ①カットしいたけは水で戻し、しいたけの戻し汁はとっておく。千切大根も戻して水気を切っておく。
- ②にんじんは、千切りにする。
- ③釜にごま油とカットしいたけを入れて熱し、にんじんと千切大根を入れて軽く炒め、ささがきごぼうも入れる。
- ④③に解凍してほぐしたスクール糸かまぼこ、むきあさり、しいたけの戻し汁、焦げない程度の湯をさし、※を入れて調味して汁気を飛ばす。
- ⑤④にボイルした枝豆むき実といりごまを入れる。

小さい食器の一品



のり塩さといも

エネルギー 132kcal
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.4g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

冷凍里芋乱切り	60g
薄力粉	3.6g
ばれいしょでん粉	1.8g
エッグケア	※ 2.4g
青のり粉	0.5g
シマ・マース	0.35g
水	6g
揚げ油	6g

【作り方】

- ①里芋乱切りは、冷蔵庫で半解凍しておく。
- ②※を混ぜ合わせ、①を加えて全体に衣をからめる。
- ③釜に油を熱し(170℃程度)、②をくっつかないように入れていき、表面がきつね色になるまでからっと揚げる。



ゴーヤ豚みそ

エネルギー 110kcal
ビタミンC 34mg
食塩相当量 1.4g

【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	45g
県内産豚モモスライス(冷)	15g
サラダ油	0.8g
茶うけみそ	15g
三温糖	※ 5g
みりん(特醸) 錦味	3g
料理酒	4g
花かつお(碎片)	0.6g
いりごま(白)	1.5g

【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釜に油を熱し、豚肉を炒め、ゴーヤも加えてよく炒める。
- ④③によく混ぜ合わせた※を加える。
- ⑤④に花かつお、いりごまを加えて仕上げる。



お茶蒸しパン

エネルギー 142kcal
食物繊維 1.1g
食塩相当量 0.6g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

国産小麦のホットケーキミックス	32g
粉茶(微粉末茶)	1.3g
まるごと大豆飲料大豆スムージー	35g
マフィンカップ(大)	1個

【作り方】

- ①材料を混ぜ、マフィンカップに入れる。
- ②蒸し器で15分から20分蒸す。

これまで取り扱っていた「ホームケーキミックス(乳入り)」は、「国産小麦のホットケーキミックス(乳抜き)」に切り替わります。



フルーツジュレ

エネルギー 73kcal
食物繊維 3.8g
食塩相当量 0.0g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

冷凍フルーツミックス	※ 30g
冷凍皇型ナタデココ	10g
ブロックゼリー(ピーチ)	20g
ブロックゼリー(甘夏みかん)	20g

【作り方】

- ①ブロックゼリーは、粗く崩す。
- ②※は袋から出し、ナタデココはシロップを切る。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

ブロックゼリーは、ひとつのかたまりになっています。消毒した袋の上から軽くほぐし、袋から出して泡立て器やたまじゃくしでほぐしてください。ほぐしすぎたかなと思うくらいがちょうどよいです。扱いやすく、とても好評でした。

伊佐市立学校給食センター 川田先生から