

給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **秋** レシピ

ごぼうを使った

野菜のきんぴら

<材料>		(4人分)
じゃがいも		80g
人参		40g
れんこん		40g
ごぼう		60g
さやいんげん		35g
焼きちくわ		40g
つきこんにゃく		60g
油	小さじ1	
三温糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2と1/2	
みりん	小さじ1/2	
白いりごま	小さじ1	

A

<作り方>

- 1 じゃがいも・れんこん・ちくわは短冊切り、人参・ごぼうは千切りにする。
- 2 油でごぼう・人参・れんこんを炒める。
- 3 火が通ったら、こんにゃく・ちくわ・じゃがいもの順に炒め、**A**で調味する。
- 4 ゆでたさやいんげんをいれる。
- 5 仕上げにごまをふる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

76kcal

たんぱく質

2.6 g

脂肪

1.8 g

カルシウム

37mg

塩分

0.7 g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **秋** レシピ

ツナとブロッコリーのサラダ

<材料>		(4人分)
ツナ缶		60
ブロッコリー		80
キャベツ		80
ホールコーン缶		40
たまねぎ		12
スライスアーモンド		20
サラダ油	小さじ1	
酢	小さじ2	
食塩	少々	
こしょう	少々	

A

<作り方>

- 1 ブロッコリーは小房に分け、塩少々入れたたっぷりの湯で色よく湯でる。
- 2 キャベツはざく切りにしてさっとゆでる。たまねぎはみじん切りにしてゆでる。
- 3 **A**の調味料でドレッシングを作る。
- 4 ツナ缶は油を切り、1と2、スライスアーモンドと混ぜ合わせる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

71kcal

たんぱく質

4.7 g

脂肪

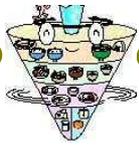
4.0 g

カルシウム

29mg

塩分

0.3 g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **秋** レシピ

カレー味ごはん~きのこのクリームソースかけ~

<材料>		(4人分)
米	2~3合	
塩	少々	
油	小さじ1	
カレー粉	少々	
鶏肉	60g	
ベーコン	20g	
ホールコーン缶	40g	
しめじ	40g	
にんじん	40g	
玉ねぎ	200g	
パセリ	少々	
いんげん豆	60g	
ホワイトルウ	40g	
バター	5g	
粉チーズ	12g	
鶏がらスープ	12g	
牛乳	200cc	
塩	小さじ1弱	
こしょう	少々	
水	120cc	

A

<作り方>

- 1 米に**A**の調味料を加え、カレー味のご飯を炊く。
*クリームソースを作る。
- 2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにして、さっとゆでしておく。
- 3 いんげん豆はやわらかく煮て、ミキサーにかけペースト状にしておく。 ホワイトルウの素は牛乳で溶いておく。
- 4 バターを熱してにんじん、鶏肉、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- 5 炒まったら、水、鶏がらスープを加える。
- 6 沸騰したら、しめじ、ホワイトルー、牛乳、粉チーズ、いんげん豆のペーストを加え、塩、こしょうで調味する。
- 7 カレー味ごはんにクリームソースをかけ最後にパセリを散らす。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

524kcal

たんぱく質

17.4g

脂肪

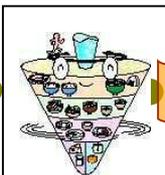
10.8g

カルシウム

124mg

塩分

1.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **秋** レシピ

鉄火みそ

<材料>		(4人分)
大豆(乾)	50g	
(ゆで大豆の場合)	100g	
揚げ油		
ごぼう	30g	
にんじん	30g	
油	小さじ1	
三温糖	大さじ1強	
みそ	大さじ1と1/2	
酒	小さじ1	
白いりごま	小さじ1	

A

<作り方>

- 1 大豆は戻して水を切り、油で揚げる。
(ゆで大豆の場合はそのまま揚げる。)
- 2 ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
- 3 油を熱し、ごぼう、にんじんをよく炒める。
- 4 3に**A**の調味料を加え、よく混ぜたら、揚げた大豆と白ごまをからませる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

103kcal

たんぱく質

5.2g

脂肪

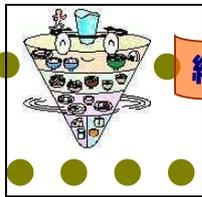
4.7g

カルシウム

53mg

塩分

0.7g



給食の献立から

地場産野菜を使った 秋 レシピ

菊花あえ



<材料>	(4人分)
かきのもと	12g
もやし	120g
ほうれんそう	80g
しょうゆ	小さじ2

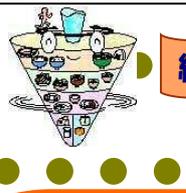
<作り方>

- 1 かきのもと、酢を入れて色よくゆで、広げて冷ます。もやし、ほうれんそうもゆでて水にさらし冷やしておく。
- 2 1をしょうゆであえる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
12kcal	1.4g	0.1g	15mg	0.4g



給食の献立から

地場産野菜を使った 秋 レシピ

まいたけけんちん汁

<材料>	(4人分)
まいたけ	50g
里芋	120g
大根	80g
にんじん	40g
つきこんにゃく	40g
豆腐	80g
小松菜	30g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1
削り節	8g
水	600cc

A

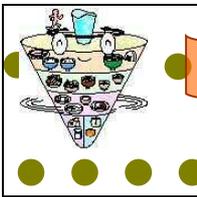
<作り方>

- 1 里芋、大根、にんじんを短冊切りにする。
- 2 まいたけは、食べやすい大きさに手でさいておく。
- 3 さやえんどうは、すじを取り、色よくゆでておく。
- 4 つきこんにゃくは、下茹でする。
- 5 小松菜はゆでて、3cmくらいに切る。
- 6 削り節でだしを取る。
- 7 鍋に油を熱し、にんじん、まいたけ、つきこんにゃくを炒める。次に豆腐をくずしながら炒めてだし汁を入れる。ひと煮たちしたら、大根、里芋を入れ、Aの調味料を加え、味を調える。
- 8 最後に小松菜を添える。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
56kcal	2.6g	1.8g	53mg	0.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った秋レシピ

秋野菜の煮物

<材料> (4人分)	
鶏肉	40g
酒	小さじ1
栗	40g
しめじ	40g
里芋	120g
にんじん	60g
さやいんげん	40g
れんこん	80g
ごぼう	40g
車麩	1枚
こんにゃく	100g
三温糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
だし汁	2カップ

A

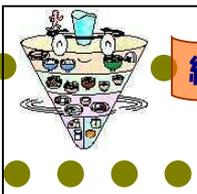
<作り方>

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかけておく。
- 2 削り節でだしを取る。分量のだし汁に乱切りにしたにんじん、ごぼう、一口大に切って下ゆでしたこんにゃくを入れる。
- 3 **A**の調味料を加えて味を調える。
- 4 乱切りにした里芋、れんこん、もどして一口大に切った車麩、小房に分けたしめじ、栗を加える。
- 5 味が良くなじんだら、ゆでて2cmくらいに切ったさやいんげんを加え仕上げる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
96kcal	5.4g	0.4g	34mg	1.1g



給食献立レシピ

～季節の献立から～秋

さんまの蒲焼き



<材料> (4人分)	
さんまの開き(大)	2尾
酒	少々
かたくり粉	大さじ1
揚げ油	
三温糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
水	20cc

A

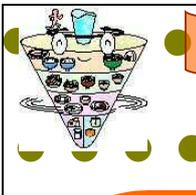
<作り方>

- 1 さんまは頭と尾、内臓をとり、三枚に開いて、酒をふっておく。
- 2 クッキングペーパーで、軽く水気を拭きとり、かたくり粉をつけ、油で揚げる。
- 3 **A**の調味料を煮立ててたれをつくる。
- 4 揚げたさんまを3のたれにからめる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
127kcal	4.8g	10.0g	57mg	0.6g



給食献立レシピ

地場産野菜を使った 秋 レシピ

炒り豆腐

<材料>		(4人分)
豆腐		300 g
卵		2個
豚ひき肉		80 g
ねぎ		60 g
にんじん		40 g
小松菜		40 g
ごぼう		40 g
つきこんにゃく		40
(乾)しいたけ		2 g
(乾)ひじき		3 g
油	小さじ2	
三温糖	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2弱	

<作り方>

- 1 ごぼうはさがき、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、豆腐はゆでて、つぶしておく。しいたけ、ひじきは戻して、しいたけは細かく切っておく。つきこんにゃくは、ゆでておく。小松菜はゆでて、1 cmに切る。
- 2 油をしいて、ごぼう、にんじん、豚ひき肉の順に炒める。
- 3 しいたけ、ひじきを加える。
- 4 豆腐、こんにゃくを加え、調味する。
- 5 ねぎを加えしんなりしたら、溶いた卵、小松菜を加える。卵に火が通ったら出来上がり。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

192kcal

たんぱく質

13.7g

脂肪

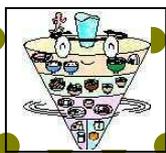
11.3g

カルシウム

151mg

塩分

1.1g



給食の献立から

地場産野菜を使った 秋 レシピ

秋野菜のカレーライス



<材料>		(4人分)
豚肉		100 g
カレー粉	少々	
ぶなしめじ		70 g
にんじん		100 g
玉ねぎ		200 g
里芋		140 g
れんこん		100 g
ブロッコリー		50 g
カレールウ		80 g
にんにく		3 g
油	小さじ1強	
チャツネ	小さじ1	
塩	少々	
水		300 c c

<作り方>

- 1 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、里芋、れんこんは乱切り、しめじは細かくさいしておく。ブロッコリーは小房に切って、塩ゆでしておく。にんにくは、みじん切りにする。
- 2 油を熱して、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎがきつね色になったら、豚肉を入れさらに炒める。
- 3 にんじん、れんこんを入れ、最後に里芋を入れ、煮込む。
- 4 しめじを加えて、ルウ、チャツネを入れる。
- 5 最後に、ゆでたブロッコリーを加える。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

272kcal

たんぱく質

10.5g

脂肪

12.5g

カルシウム

58mg

塩分

2.5g