

献立名

秋野菜の春日部赤米ドリア

主食

令和元年度 春日部市学校栄養士会B班 埼玉県学校栄養士研究会会長



使用食材	1人分量 (g)
赤米	2
精白米	18
れんこん	8
ごぼう	8
にんじん	3
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
米ぬか油	0.2
ごま (乾)	0.2
上白糖	0.5
A { 有塩バター	2
薄力粉	2
普通牛乳	20
たまねぎ	5
プロセスチーズ	8
紙カップ	1個

作り方



- ① 白米は研ぐ。赤米は軽く洗う。合わせて30分位浸漬する。
- ② ①を炊く。
- ③ ごまは煎ってからする。
- ④ れんこんは小さいなちょう切り、ごぼう・にんじんは、皮をむいて、せん切りにする。
- ⑤ 油を熱し、④を炒め、しょうゆ・本みりん・③を加える。
- ⑥ Aの食材でホワイトソースを作る。
- ⑦ ②を紙カップに入れる。⑧ ⑦に⑤・⑥・刻みチーズの順にのせる。
- ⑨ オープンで焼く。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルゲン物質: なし

エネルギー(kcal)	154	マグネシウム(mg)	15	ビタミンB ₂ (mg)	0.06
たんぱく質(g)	4.5	鉄(mg)	0.2	ビタミンC(mg)	4
脂質(g)	5.1	亜鉛(mg)	0.8	食物繊維(g)	1.2
ナトリウム(mg)	229	ビタミンA(μgRAE)	60	食塩相当量(g)	0.5
カルシウム(mg)	84	ビタミンB ₁ (mg)	0.04		

献立名

かじきフライバーガー&ザワークラウト

主食

令和元年度 埼玉県立行田特別支援学校 協賛団体賞



作り方



(めかじきフライバーガー)

- ① めかじきは塩・こしょうをする。
- ② 薄力粉と卵、水で衣を作る。
- ③ ②にパン粉をつけて油で揚げする。

(ザワークラウト)

- ① キャベツ・にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ② キャベツとにんじん、穀物酢・塩・こしょうを入れて煮る。
- ③ パセリを加えて火を止める。
- ④ 冷めたら、汁気を切り、マヨネーズと混ぜる。

使用食材	1人分量 (g)
セサミバーズ	40
{ めかじき	50
食塩	0.2
こしょう (白)	0.02
薄力粉	8
水	10
{ 鶏卵(全卵 生 埼玉県産)	3
パン粉生	12
調合油	3
キャベツ	25
にんじん (埼玉県産)	8
パセリ	0.15
穀物酢	1.8
食塩	0.05
こしょう (白)	0.01
マヨネーズ (全卵型)	2

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルゲン物質: なし

エネルギー(kcal)	394	マグネシウム(mg)	41	ビタミンB ₂ (mg)	0.11
たんぱく質(g)	17.9	鉄(mg)	1.2	ビタミンC(mg)	11
脂質(g)	13.8	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	2.6
ナトリウム(mg)	456	ビタミンA(μgRAE)	94	食塩相当量(g)	1.0
カルシウム(mg)	67	ビタミンB ₁ (mg)	0.12		

献立名 オセアンヌさんの仲良しカレー

主食

令和元年度 幸手市立小中学校栄養士会 埼玉県学校食育研究会長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米 (幸手産)	65
大豆油	0.5
にんにく	0.3
ぶたもも ひき肉	20
大豆ミート (ミンチ)	5
たまねぎ (幸手産)	50
にんじん (幸手産)	8
ひよこまめ 粗挽きペースト	15
マッシュルーム (水煮缶詰)	10
食塩	0.2
こしょう (白)	0.02
トマト缶詰 (ホール)	50
ねりごま	3
コンソメ	0.5
ウスターソース	5
カレー粉	0.3
カレールウ	5
オクラ	3

作り方



- 大豆ミートはたっぷりな熱湯で戻し、水気を切る。
- オクラは0.5cm幅に切り、茹でておく。その他の野菜はみじん切りにする。
- 油でにんにく・ひき肉・みじん切りにした野菜・大豆ミート・ひよこ豆を加えよく炒める。
- ホールトマトと調味料を入れて煮込む。
- 茹でたオクラをカレーの上に飾り、盛り付ける。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

エネルギー(kcal)	394	マグネシウム(mg)	41	ビタミンB ₂ (mg)	0.11
たんぱく質(g)	17.9	鉄(mg)	1.2	ビタミンC(mg)	11
脂質(g)	13.8	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	2.6
ナトリウム(mg)	456	ビタミンA(μgRAE)	94	食塩相当量(g)	1.0
カルシウム(mg)	67	ビタミンB ₁ (mg)	0.12		

献立名 北本野菜のカラフルドライカレーライス

主食

平成30年度 北本市立西小学校 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
麦ごはん	65
ぶたひき肉	25
木綿豆腐	30
レバーそぼろ	6
にんじん	15
たまねぎ	30
スイートコーン	5
冷凍むき枝豆	5
しょうが	0.6
にんにく	0.6
カレー粉	0.7
薄力粉	4
シュレッドチーズ	4
トマトケチャップ	5
ウスターソース	4
赤ワイン	1
スープストック	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.03
米ぬか油	1.5
ズッキーニ	10
なす	10
青ピーマン	5
なたね油	2.5

作り方



- 油でみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、香りを出す。
- ひき肉を加え炒める。
- みじん切りにした、にんじんとたまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- 豆腐を加え崩しながらそぼろ状になるまでよく炒める。
- 枝豆とコーンを加える。
- 小麦粉を加え、炒める。
- 調味料を入れ、煮込む。
- トッピング
 - 輪切りにしたズッキーニとなす、縦に1cmに切ったピーマンを素揚げにして、よそったドライカレーにトッピングする。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

エネルギー(kcal)	459	マグネシウム(mg)	82	ビタミンB ₂ (mg)	0.26
たんぱく質(g)	15.1	鉄(mg)	2.4	ビタミンC(mg)	11
脂質(g)	12.2	亜鉛(mg)	2.4	食物繊維(g)	3.4
ナトリウム(mg)	468	ビタミンA(μgRAE)	992	食塩相当量(g)	1.1
カルシウム(mg)	94	ビタミンB ₁ (mg)	0.56		

献立名 **なまずと吉川市産野菜と玉子のカレー風味うどん** 主食

平成30年度 吉川市学校給食センター 埼玉県学校給食研究会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
地粉うどん	80
バサ角切り	20
鶏卵	20
にんじん	10
根深ねぎ	10
はくさい	15
みつば	3
こいくちしょうゆ	9
清酒	1
本みりん	1.25
かつお節(厚削り)	2
クミン	0.04
カレー粉	0.25
食塩	0.1
じゃがいもでんぷん	4.5

作り方



- ① かつお節でだしをとっておく。
- ② ①ににんじん、根深ねぎ、はくさいを入れる。みつばも加える。
- ③ しょうゆ、清酒、みりん、クミン、カレー粉、食塩で調味し、でんぷんでとろみをつける。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

エネルギー(kcal)	399	マグネシウム(mg)	34	ビタミンB ₂ (mg)	0.17
たんぱく質(g)	15.9	鉄(mg)	1.3	ビタミンC(mg)	5
脂質(g)	5.2	亜鉛(mg)	1.0	食物繊維(g)	3.1
ナトリウム(mg)	828	ビタミンA(μgRAE)	117	食塩相当量(g)	2.1
カルシウム(mg)	47	ビタミンB ₁ (mg)	0.19		

献立名 **狭山茶ごはん** 主食

平成29年度 埼玉県立狭山特別支援学校 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米	80
強化米	0.2
せん茶	0.55
あおのり	0.4
食塩	0.25
ぶぶあられ	2

作り方



- ① 米を研ぎ、水を加え炊飯する。
- ② せん茶はミキサーにかけ細かくし、弱火で香りが立つまで煎る。
- ③ 炊き上がったごはん②とあおのり、ぶぶあられを混ぜ合わせ、調味する。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

エネルギー(kcal)	290	マグネシウム(mg)	25	ビタミンB ₂ (mg)	0.05
たんぱく質(g)	5.1	鉄(mg)	1.0	ビタミンC(mg)	1
脂質(g)	0.7	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	0.8
ナトリウム(mg)	112	ビタミンA(μgRAE)	13	食塩相当量(g)	0.2
カルシウム(mg)	9	ビタミンB ₁ (mg)	0.3		

献立名

元気回復ガーリックライス

主食

平成28年度 埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園 埼玉県学校給食会理事長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米	75
米粒麦	10
強化米	0.3
ちりめんじゃこ*	5
たけのこ	15
むきえだまめ (冷凍)	12
にんじん	10
にんにく	0.6
バター	2
こいくちしょうゆ	1
大豆油	1
食塩	0.6

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルゲン物質: なし

作り方



- ① 米を研ぎ、水を加え炊飯する。
- ② ちりめんじゃこは煎り、むきえだまめは茹でる。
- ③ たけのこ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。
- ④ ③を炒め、調味する。
- ⑤ 炊き上がったご飯に②と①を混ぜる。

エネルギー(kcal)	375	マグネシウム(mg)	45	ビタミンB ₂ (mg)	0.10
たんぱく質(g)	10.8	鉄(mg)	2.0	ビタミンC(mg)	5
脂質(g)	4.8	亜鉛(mg)	2.0	食物繊維(g)	2.9
ナトリウム(mg)	381	ビタミンA(μgRAE)	87	食塩相当量(g)	0.9
カルシウム(mg)	131	ビタミンB ₁ (mg)	0.5		

献立名

べに花ひじきごはん

主食

平成28年度 桶川市立桶川東小学校 埼玉県給食センター協議会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米	65
おおむぎ	3
べにばな	2.5
干しひじき	0.5
しめじ	5
油揚げ	3
さやいんげん	5
清酒	4
うすくちしょうゆ	2
上白糖	1

作り方



- ① いんげんは色よく茹で、小口切りにする。
- ② べに花はもみ洗いをして水気を切り、みじん切りにする。ひじきはもどしておく。
- ③ といだ米に酒・しょうゆ・砂糖を加え、②を加え炊く。
- ④ 炊きあがったら①をちらす。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルゲン物質: なし

エネルギー(kcal)	267	マグネシウム(mg)	27	ビタミンB ₂ (mg)	0.03
たんぱく質(g)	5.2	鉄(mg)	0.6	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	1.6	亜鉛(mg)	1.0	食物繊維(g)	1.2
ナトリウム(mg)	136	ビタミンA(μgRAE)	4	食塩相当量(g)	0.3
カルシウム(mg)	20	ビタミンB ₁ (mg)	0.06		

献立名 たこめし

主食

平成28年度 東秩父村学校給食共同調理場 埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米	60
米粒麦	6
水	80
たこ (冷凍、スライス)	10
油揚げ	5
ごぼう	8
にんじん	8
乾しいたけ (せん切り)	0.5
むきえだまめ	10
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1.5
清酒	1.5
三温糖	1
食塩	0.2
水	6

作り方



- ① 精白米と米粒麦は洗米し、ザルにあげる。
- ② ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
乾しいたけは戻す。
- ③ 鍋に調味料とごぼう・にんじん・しいたけ・油揚げ・えだまめを入れて加熱し沸騰したら、たこを入れて煮る。
- ④ ③を具材と汁に分ける。
- ⑤ ④の汁と水を合わせて、米の水を量る。
- ⑥ 炊飯器に米と⑤を入れて軽く混ぜ、④の具材をのせて炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら、よく混ぜる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

エネルギー(kcal)	267	マグネシウム(mg)	27	ビタミンB ₂ (mg)	0.03
たんぱく質(g)	5.2	鉄(mg)	0.6	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	1.6	亜鉛(mg)	1.0	食物繊維(g)	1.2
ナトリウム(mg)	136	ビタミンA(μgRAE)	4	食塩相当量(g)	0.3
カルシウム(mg)	20	ビタミンB ₁ (mg)	0.06		