

給食センターから こんにちは

令和8年 10月
発行 栄養士会

給食人気レシピ ～秋・冬が旬の食材～

今年度は、旬の食材を使った給食人気レシピを紹介しています。第2回目は「秋・冬編」です。
これから旬を迎える野菜や里芋を使った給食レシピです。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

※材料は4人分です（お好みで加減してください）旬を迎える食材は**太字**になっています！

◆こまつな入りそぼろ丼の具◆

鶏ももひき肉	130g
にんじん （みじん切り）	1/4本
切り干し大根（戻してみじん切り）	5g
つきこんにゃく（下ゆで）	30g
こまつな （2cm幅）	1株
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
*コチュジャン	小さじ1/3
*酒	大さじ1/2
*みりん	小さじ2/3
*砂糖	大さじ1
*しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1



◇作り方◇

- ①フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて熱し、香りが出てきたら、にんじん、鶏ひき肉を炒める。
- ②切り干し大根、つきこんにゃくを入れて炒める。
- ③*の調味料を入れて煮る。
- ④仕上げにこまつなを入れてさっと炒める。



◆鶏肉のねぎ塩焼き◆

鶏もも肉（1/4に切る）	1枚（約250g）
*おろし生姜	小さじ1/3
* 長ねぎ （小口切り）	1/4本
*酒	小さじ1
*みりん	小さじ1
*塩こうじ	大さじ1
*ごま油	小さじ1



◇作り方◇

- ①鶏肉に*の調味料等で下味をつけて、フライパンでよく焼く。
- ★いかや白身魚でも代用可能！ごはんが進む1品です♪

◆のいマヨサラダ◆

キャベツ（1cm幅）	4枚
れんこん （3mmいちよう切り）	80g
ほうれん草 （2cm幅）	3株
かまぼこ（せん切り）	1/3本
きざみのり	大さじ3（板のり1枚）
白炒りごま	小さじ1
*マヨネーズ	大さじ2
*しょうゆ	小さじ1

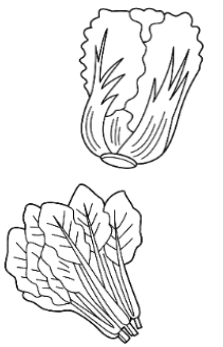
◇作り方◇

- ①*の調味料を混ぜ合わせる。
- ②野菜をゆでて冷まし、かまぼこと①、のり、ごまで和える。



◆寄せ鍋汁◆

豚もも小間肉	80g
にんじん （5mmいちよう切り）	1/3本
白菜 （2cm幅）	4枚
ほうれん草 （2cm幅→下ゆで）	2株
しらたき（ざく切り→下ゆで）	50g
焼き豆腐（一口大）	100g
*しょうゆ	小さじ1
*みりん	小さじ1
*塩	小さじ1/2
だし汁【※1】	750ml



◇作り方◇ 【※1】水750ml+顆粒だし小さじ1・1/2でもおいしく作れます

- ①鍋にだし汁と*の調味料、にんじん、豚肉を入れて火にかける。
 - ②しらたき、焼き豆腐を入れる。
 - ③白菜を入れる。
 - ④仕上げにほうれん草を入れる。
- ★冷蔵庫にある野菜やきのこを入れてお好きな寄せ鍋汁に！

◆フライド里芋◆

里芋 （皮をむいて一口大）	中4個
揚げ油	
*塩	適量
*こしょう	適量



◇作り方◇

- ①里芋を油で揚げる。【目安：170℃ 5分】
 - ②①に*の調味料をふりかける。
- ★青のりやカレー粉、コンソメなどアレンジは無限大♪

◆にんじんケーキ◆

にんじん （すりおろす・汁ごと使用）	1/3本
卵（溶く）	1個
砂糖	大さじ3・1/2
バター（溶かす）	10g
*ホットケーキミックス	50g
*スキムミルク【※2】	小さじ2
*ベーキングパウダー【※2】	小さじ1/2
*シナモンパウダー【※2】	小さじ1/3
マドレーヌカップ	4つ



◇作り方◇ 【※2】ホットケーキミックスだけでも作ることができます

- ①*を混ぜ合わせてふるう。
- ②ボールに卵を溶き、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③②ににんじんと溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④③に①を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤カップに④を入れてオーブンで焼く。【目安：170℃ 20分】