

足立区立栗島中学校 有賀理美先生

【献立名】

主菜 小松菜の胡麻酢あえ
 汁物 白菜と肉団子の和風クリーム煮
 (米粉使用)
 デザート 水ようかん



献立名/材料	1人分	材料	1人分	調理手順
主菜：小松菜の胡麻酢あえ				
小松菜	25 g	○調味料		①小松菜は3cm幅に切る。キャベツとにんじんは細い短冊切りにする。 ②①を茹で、水洗いして水気を切る。 ③胡麻酢の材料を加熱して冷ます。 ④野菜に胡麻酢をかけて和える。
キャベツ	20 g	砂糖	1.5 g	
人参	10 g	醤油	3 g	
白すり胡麻	2 g	酢	2 g	
汁物：白菜と肉団子の和風クリーム煮 (米粉使用)				
白菜	40 g	○出汁		①鰹節で出汁をとる。 ②肉団子の材料をごね合わせ、一口大に丸めてオーブンで焼く。 ③白菜は短冊に切る ④小松菜はザク切りにして下茹でする。 ⑤玉ねぎは薄切りにし、にんじん、じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 ⑦⑤を油で炒め、出汁とじゃがいも、白いんげんピュールを加えて煮込み、塩と胡椒を加える。 ⑧冷たい豆乳に米粉をよく溶かす。 ⑨⑦の鍋に肉団子、白菜、残りの豆乳を加える。ひと煮立ちしたら⑧を加えてとろみをつける。 ⑩生クリーム、白味噌を加えて軽く混ぜ、小松菜を加える。
小松菜	10 g	水	30 g	
玉ねぎ	20 g	鰹節	1 g	
にんじん	12 g	○調味料		
じゃがいも	25 g	塩	0.6 g	
白いんげんピュール	12 g	白味噌	2 g	
豆乳	50 g	胡椒	0 g	
米粉	3.5 g			
生クリーム	5.5 g			
油	0.5 g			
デザート：水ようかん				
小豆 (こしあん)	20 g	○調味料		①こしあんは22gの水でのばし、加熱する。 ②残りの18gの水に粉寒天を混ぜて寒天液を作る。 ③②に三温糖を加えてよく煮溶かし、①を加えて混ぜ合わせる。 ④③をカップに流し込み、冷やして固める。分離が気になる場合は、冷蔵庫に入れる前にスプーンで攪拌する。
水	40 g	三温糖	4 g	
粉寒天	0.5 g			
○調味料				
三温糖	4 g			

南房総市外房学校給食センター 小安亜季先生

【献立名】

主菜 鶏から揚げ（米粉使用）
副菜 切り干し大根の甘酢あえ
汁物 のっぺい味噌汁（米粉使用）



献立名/材料	1人分	材料	1人分	調理手順
主菜：鶏から揚げ（米粉使用）				
鶏むね肉の切り身	50 g	○調味料		①調味料とおろししょうが、おろしにんにく、塩麴、白ワインをよく混ぜる。
片栗粉	4.5 g	塩	0 g	②鶏肉に①をよく揉みこむ。
米粉	4.5 g	薄口醤油	1.4 g	③片栗粉と米粉をボウルでよく混ぜて衣をつくる。
		おろししょうが	0.3 g	④余分な調味料をよくきったら、衣を鶏肉にまんべんなくまぶす。
		おろしにんにく	0.3 g	⑤170℃で4分半フライヤーで揚げる。
		塩麴	1 g	
		白ワイン	0.6 g	
副菜：切り干し大根の甘酢あえ				
切干大根	2 g	○調味料		①大根、人参を千切りにする。
大根	13 g	きび糖	1.2 g	②切干大根、大根、もやし、にんじん、菜の花をすべて茹でたあと、冷却をする。
もやし	16 g	塩	0 g	③調味料を全て混ぜる。
にんじん	9 g	酢	0.8 g	④冷却した野菜と調味料を和える。
菜の花	8 g	薄口醤油	1.1 g	
胡麻油	0.4 g	和風ドレッシング	5 g	
汁：のっぺい味噌汁				
蓮根	10 g	○合わせ出汁		①蓮根を3mm程度のいちよう切り、里芋を5mm～8mmのいちよう切り、にんじんを3mm程度のいちよう切り、ねぎを小口切り、ほうれんそうを2cm幅のざく切りにする。
こんにゃく	15 g	水	110 g	②こんにゃくを5mm厚の色紙切り、薄揚げを短冊切りにする。
里芋	10 g	鯖出汁パック	0.7 g	③干椎茸にひたひたになるくらいの水を入れて戻す。
ほうれんそう	2 g	鰹出汁パック	4 g	④釜を中火にかけてよく出汁を取ったあと、椎茸の戻し汁、椎茸、にんじん、こんにゃく、蓮根の順番で具材を入れる。
水	6 g	○調味料		⑤②に火が通ったら、里芋、薄揚げを入れる。
干椎茸	0.4 g	赤味噌	8 g	⑥里芋に8割が通ったら、溶いた味噌を入れる。
にんじん	10 g			⑦米粉を水で溶いたら、釜の中に入れる。
ねぎ	6 g			⑧釜の周りがふつふつと沸いたら、ほうれんそうとねぎを入れる。
薄揚げ	2 g			
米粉	1 g			

千葉県立君津特別支援学校 土橋昭博先生

【献立名】

- 主菜 鯖の香味焼き（米粉使用）
 副菜1 ジャがいものそぼろ煮（米粉使用）
 副菜2 小松菜の胡麻酢あえ
 汁物 けんちん汁（米粉使用）



献立名／材料	1人分	材料	1人分	調理手順
主菜：鯖の香味焼き（米粉使用）				
鯖の切り身	50 g	○調味料		①ねぎはみじん切りにする。
ねぎ	4.26 g	砂糖	0.4 g	②砂糖、濃口醤油、白味噌、本みりん、酒、白煎り胡麻、ねぎを混ぜて調味料を作る。
煎り胡麻	1.14 g	濃口醤油	1.4 g	③油、米粉、調味料を混ぜて、鯖の切り身に浸して20分ほど漬ける。
米粉	0.99 g	白味噌	1.4 g	④天板に並べてスチームコンベクションに入れ、200℃のコンビモードで13分焼く。
油	0.64 g	本みりん	1.4 g	
		酒	1.4 g	
副菜1：じゃがいものそぼろ煮（米粉使用）				
鶏ひき肉	9.94 g	○出汁		①じゃがいもは1/8に切り、にんじんはいちょう切りにする。
じゃがいも	28.38 g	水	70 g	②鶏ひき肉を酒で炒める。
にんじん	10.32 g	昆布	0.1 g	③②に調味料を入れる。
おろししょうが	0.5 g	出汁パック	0.06 g	④②に野菜を加え、最低20分よく煮る。焦げそうな場合は、出汁汁を2.8g～4.2g足す。
米粉	0.43 g	○調味料		⑤味見前に、しょうがを入れる。
		三温糖	1.2 g	⑥味見をして味を整える。
		濃口醤油	2 g	⑦最後に米粉でとろみをつける。
		本みりん	1.2 g	
		酒	1.2 g	
副菜2：小松菜の胡麻酢あえ				
小松菜	19.17 g	○調味料		①小松菜はザク切りにする。
切干大根	1.92 g	砂糖	1.1 g	②切干大根と干ひじきは水で戻したら、ザク切りにする。
干ひじき	0.36 g	酢	0.9 g	③小松菜、切干大根、干ひじきを茹でる。
煎り胡麻	1.88 g	濃口醤油	0.8 g	④③を茹でたらすぐに水で冷却する。
		白味噌	1.6 g	⑤水気を切ったら、冷やすために冷蔵庫保管する。
		本みりん	1.1 g	⑥茹でた野菜、煎り胡麻、調味料を和える。
		ねり胡麻（白）	1.9 g	
		濃口醤油	0.8 g	
		白味噌	1.6 g	
		本みりん	1.1 g	
		ねり胡麻（白）	1.9 g	
汁物：けんちん汁（米粉使用）				
鶏むね肉（皮なし）	9.03 g	○合わせ出汁		①大根はいちょう切り、里芋は乱切り、ねぎは斜め切りにする。
板こんにゃく	10.65 g	水	155 g	②板こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目切りにする。
豆腐	13.55 g	鰹出汁パック	0.01 g	③鰹出汁パックと水で出汁を引き、だしの素を加える。
大根	22.72 g	顆粒出汁	0.3 g	④釜に入れる直前に、鶏むね肉に米粉をまぶす。
里芋	12.85 g	○調味料		⑤出汁に鶏むね肉、板こんにゃく、大根、豆腐、里芋、ねぎの順に加えながら煮る。
ねぎ	11.36 g	塩	0.3 g	⑥全体に火が通ったら調味料を加え、味を調える。その際塩はあとで味を調整するために2/3残しておき、足りない場合は追加する。
米粉	0.84 g	濃口醤油	3.6 g	
胡麻油	0.8 g			

【献立名】

主菜 鰯のつみれ米粉磯部揚げ（米粉使用）
副菜 菜の花の胡麻酢あえ
汁物 米粉すいとんの豚汁（米粉使用）



献立名/材料	1人分	材料	1人分	調理手順
主菜：鰯のつみれ米粉磯部揚げ（米粉使用）				
〈鰯のつみれ〉		○調味料		①ねぎとしょうがをみじん切りにする。
鰯のすり身	60 g	濃口醤油	0.7 g	②鰯のすり身に分量の塩を振り、しっかりと混ぜる。
ねぎ（葉、軟白）	20 g	本みりん	0.3 g	③①を入れ均一に混ぜ込み、つなぎの米粉をいれさらに混ぜる。
生姜	2.5 g			④合わせたタネを30gにとり、丸めて中央をで少し潰す。
米粉	7 g			⑤米粉10g、水30cc、濃口醤油1g、本みりん0.5g、青のり、適量を合わせる。
○調味料				⑥④に⑤をつける。
塩	0.1 g			⑦170～180℃の油でよく揚げる。
〈衣〉				
水	15 cc			
青のり	0.2 g			
米粉	10 g			
米ぬか油	5 g			
副菜：菜の花の胡麻酢あえ				
菜の花（花らい、茎）	30 g	○出汁		①菜の花は花蕾と茎に切り分け、それぞれ食感の残るよう茹でる。
白菜（葉）	40 g	水	2.4 g	②白菜は菜の花と同大きさに切り、さっと茹で、冷めたらしっかりと水気を切る。
にんじん	5 g	鰹節	0 g	③にんじんは千切りにし、食感が残るよう茹でる。
胡麻	5 g	○調味料		④胡麻はフードプロセッサーで適度にすり潰し、釜で煎る。
		砂糖	1.5 g	⑤出汁、酢、醤油を合わせて火にかけ、砂糖が溶けやすい温度にしてから砂糖をいれてたれをつくり、粗熱を取る。
		濃口醤油	3 g	⑥釜で野菜を合わせ酢と和える。
		酢	7 g	
汁物：米粉すいとんの豚汁（米粉使用）				
豚肉	20 g	○合わせ出汁		①出汁の昆布は水に30分ほど浸けておく。
大根（根、皮つき）	20 g	水	140 cc	②大根、にんじんをいちょう切り、小松菜を3cm程度に切り、薄揚げを短冊切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
にんじん	20 g	鰹節	2.5 g	③浸けておいた昆布水に火をかけ、中火で80℃になるまで加熱する。80℃の状態を保ち、30分加熱する。
小松菜	20 g	昆布	1 g	④強火にして、沸騰する直前に火を止め、昆布を取り出す。
薄揚げ	2 g	○調味料		⑤火を止め鰹節を投入し、2分ほどおいてこす。
〈すいとん〉		赤味噌	4.2 g	⑥すいとんは、米粉10g、もち米粉10g、塩0.2g、牛乳10g、水8gを合わせてよく練る。
米粉	10 g	淡色味噌	3.6 g	⑦練った物を3等分し丸めて中心を潰す。
もち米粉	10 g			⑧④に豚肉を入れ、火にかける
水	8 g			⑨豚肉に火が通ったら、にんじん、大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。
牛乳	10 g			⑩アクをよく掬って出汁に透明感が出てきたら、すいとんを入れる。
○調味料				⑪すいとんが浮いてきたら下茹でした小松菜、薄揚げを入れ、味噌を溶く。
塩	0.2 g			