



佐用町学校給食センター



佐用町合併20周年記念事業

佐用町 学校給食 レシピ



佐用町の学校給食

昭和35年 旧上月町の暮山小学校で完全給食が始まりました。

昭和36年～41年ごろに各小学校に自校式給食施設が設置され、

昭和41年には旧三日月町に初めて給食センターが設置されました。

平成22年9月には、すべての調理場を統合して「佐用町学校給食センター」が稼働しました。

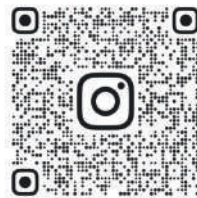
地産地消をすすめる「さよっ子献立」や発酵食品を使った「免疫力アップ献立」を実施、

和食を中心にし、洋食や中華など、バラエティに富んだ献立を実施しています。

佐用町の子どもたちの実態に合わせた栄養管理を行いながら、

学校での食育も推進しています。

毎日心を込めて、安全安心！栄養満点！おいしい！給食づくりに取り組んでいます。



@SAYOCHO_KYUSHOKU

佐用町学校給食センター
instagram

※このレシピ集について

分量と栄養価は、**小学校4年生**を基準に記載しています。

(エネルギーなどは、1人あたりで計算)

給食ではアレルギー対応食材を多く使っています。

作られる場合は、一般的な食材をお使いください。

例)卵不使用マヨネーズ→マヨネーズ 豆乳チーズ→チーズ

主菜

副菜

主食

汁物



MENU

主食 カレーライス
キムタクチャーハン
きなこパン

汁物 ミネストローネ
麻婆豆腐
豆乳の味噌汁

主菜 鶏肉のレモンあえ
甘辛チキン
なすのミートグラタン

副菜 ひまわりサラダ
もち大豆サラダ
ジャンボピーマンの
カレーサラダ



学校給食定番メニュー！

カレーライス

(夏野菜ver)

材 料 (4人分)

ごはん	720g	
豚肉こま切れ	100g	
かぼちゃ	1/4個	2cm幅角切り
にんじん	1/2本	乱切り
たまねぎ	大1個	1cm幅くし切り
ジャンボピーマン	1個	拍子切り
なす	中1個	乱切り
カレールウ	40g	
すりおろしりんご	20g	
A {	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	小さじ1
	上白糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々	
こしょう	少々	
おろしにんにく	少々	
赤ワイン	大さじ1	
水	300cc	
炒め油	適量	

鉄
1.7mg



471
kcal

ひとくちメモ

給食では定番の「カレーライス」
季節に合わせて食材が変わります。
夏には、なすやジャンボピーマン、
冬には、里芋や大根、れんこん、
カリフラワーなどを入れても美味
しいカレーができます◎

作り方



1. 野菜は切って、りんごはすりおろしておきます。
2. 鍋に油を熱し、豚肉をにんにくと赤ワインで炒めます。
3. 2に、たまねぎとにんじんを入れて、塩こしょうで炒め、さらに、なすを加えて炒めます。
4. 水とすりおろしりんごとかぼちゃを入れて、煮ます。
5. 4にピーマンを加え、調味料Aを加え、さらに煮ます。
6. かぼちゃに火が通ったら、カレールウを加え、しっかり煮込んで、出来上がりです。
7. 熱々の炊き立てご飯にかけて、召し上がれ♡





キムチとたくあんで「キムタク」

キムタク チャーハン

材 料（4人分）

ごはん	700g	
豚肉こま切れ	100g	
たくあん	60g	千切り
白菜キムチ	120g	大きければ刻む
にら	1/2束	2cm幅
おろしにんにく	少々	
上白糖	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ2	
ごま油	大さじ1	

鉄
1.2mg

371
kcal



ひとくちメモ

長野県塩尻市で学校給食からうまれた
人気メニューです。佐用町では、2024年
に登場し、すぐに人気になりました。
キムチとたくあんの食感が良いです！食
欲が落ちやすい夏におすすめのメニュー
です🎵

★好みに、出来上がり前に、ごまを入れ
たり、ごま油を足しても◎

★たくあんではなく、つぼ漬でも◎

作り方



- 1.にら、たくあん、白菜キムチを切ります。
- 2.フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと豚肉を炒めます。
- 3.豚肉に火が通ったら、上白糖と濃口しょうゆ、白菜キムチを汁ごと加えて軽く混ぜ合わせます。
- 4.にらを加えて炒め、火が通ったら止めます。
- 5.4に、たくあんを混ぜ合わせます。
- 6.炊けたごはんに、5を混ぜ合わせて出来上がり！



運転員は、朝から
炊飯する人なんだよ

佐用町は、ほぼ毎日
「麦ごはん」です。チャーハン
なども、麦ごはんを使うと、
さらに食感アップ！

たくあんは加熱しすぎると、
食感がなくなるから注意





子どもたちも大好き！

きな☆こパン

材 料 （4人分）

	ミニコッペパン	8本
	揚げ油	適量
A {	きな粉	20g
	砂糖	大さじ3
	塩	ふたつまみ





232
kcal

ひとくちメモ

佐用町の給食は、ほとんど毎日が米飯食です。パン食は年数回という中、きなこパンは大人気で、毎年リクエスト給食にも挙がってきます。佐用町特産の佐用もち大豆から作られたきなこを使うので、なおさら美味しいですよ。大きなコッペパンはなかなか売っていないので、小さなコッペパン型のパンが何本か入った袋を使ってください。

作り方



1. Aをボウルに混ぜておきます。
2. コッペパンを、175℃の油で2～3分、裏返しながら両面を揚げます。
3. 表面が少し揚げたら、すぐに1のボウルに入れて、きなこをまぶしてください。
4. 全体的にきなこがついたら、完成です！

揚げたパンにきなこをまぶし、少し冷まして袋に詰める作業があるので、毎回8～10人の流れ作業でがんばっています！





大人気のスープ！

ミネストローネ

材 料（4人分）

じゃがいも	1個	1cm角切り
にんじん	1/4本	1cm角切り
たまねぎ	中1個	1cm角切り
セロリ	1/5本	薄くスライス
ベーコン	30g	短冊切り
トマト	中1個	1cm角切り
おろしにんにく	小さじ1	
マカロニ	8g	軽くボイル
コーン缶	20g	
乾燥パセリ	少々	
顆粒コンソメ	小さじ2	
A {	トマトピューレ	大さじ1 1/2
	ケチャップ	大さじ1 1/2
	ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ2	
水	300ml	
塩	少々	
こしょう	少々	



92
kcal

ひとくちメモ

リクエストで毎年上位に来る汁物です。トマトの酸味が出るときは、砂糖の量を調整してみてください。夏はトマトたっぷり、冬は大根を入れても美味しいですよ◎マカロニをやめて、もち麦を入れることで、食物繊維アップもオススメです。

作り方



1. 野菜とベーコンを切っておきます。
2. マカロニは少し芯が残る程度に茹で、水分を切ります。
3. 鍋を熱し、ベーコンとおろしにんにくを炒めます。
4. たまねぎ、にんじん、セロリを入れ、塩こしょうをして、さらに炒めます。
5. 4に、水、砂糖、トマト(汁ごと)を加えて煮ます。
6. 煮立ったら、じゃがいもとコーン、コンソメ、2を加えて煮ます。
7. じゃがいもが少し柔らかくなったら、調味料Aを加えて、さらに煮ます。
8. 最後にパセリを散らして完成です。

みんなが食べやすい味付けになるよう、毎回悩んでいます💧





具沢山で食べ応えあり！

麻婆豆腐

材 料（4人分）

豚ひき肉	50g	
大豆ミート	8g	お湯でもどす
木綿豆腐	1丁	2cm角
たまねぎ	大1/2個	粗みじん切り
にんじん	中1/4本	粗みじん切り
たけのこ水煮	100g	粗みじん切り
ねぎ	1本	小口切り
干しいたけ	6g	戻して粗みじん切り
おろししょうが	少々	
おろしにんにく	少々	
ケチャップ	大さじ2	
赤みそ	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	
麻婆豆腐の素	20g	
中華だし	小さじ1	
酒	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
ごま油	適量	
片栗粉	適量	
炒め油	適量	

●大豆ミートが無い場合

大豆ミート3倍量の
豚ひき肉を足して、
調理してください。

鉄

1.5mg



165
kcal

ひとくちメモ

大人気の麻婆豆腐です。
毎年リクエストでも上位に入ります。とても具沢山の、食感もよく、食べ応えがある献立です。

水分が少ないため、豆腐が潰れやすいので、注意が必要です。
冷凍のサイコロ切りの豆腐を使うのも有りですね。

作り方



1. 大豆ミートはお湯で戻します。材料を切ります。
2. 調味料Aは混ぜておきます。
3. 木綿豆腐は、別で一度茹でておきます。
4. フライパンに油を熱し、豚ひき肉とにんにく、しょうが、酒を入れて炒めます。
5. たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを加え、さらに炒めます。
6. 砂糖、中華だし、2の調味液を加えて煮ます。（水分が少なければ、適量水を加えてください。）
7. 少し煮えたら、豆腐を加えて煮ます。
8. そこに、ねぎを加えて豆腐が潰れない程度に混ぜます。
9. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、香りづけのごま油を加えて完成です！



豆乳でまろやかな味噌汁！

豆乳の味噌汁

材 料（4人分）

豚肉こま切れ	60g	
豆腐	1/2丁	さいの目切り
たまねぎ	1/2個	くし切り
にんじん	1/2本	いちよう
つきこんにゃく	50g	下茹で
あぶらあげ	1枚	短冊切り
ねぎ	1本	小口切り
豆乳	100ml	
みそ	大さじ1 1/2	
だし汁	400cc	





108
kcal

ひとくちメモ

定番の味噌汁です。ふるさとの味として、子どもたちは「佐用もち大豆味噌」を使う味噌汁が大好きです。相性抜群の豆乳を加えることで、成長期に必要なカルシウムも摂取できます。

作り方



- 1.だしはしっかりとっておきます。材料は切っておきます。
こんにゃくは、別で茹でて、あく抜きをしておきます。
- 2.鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。
- 3.たまねぎ、にんじん、こんにゃくも軽く炒めます。
- 4.だし汁を加え、油あげを入れて煮ます。
- 5.野菜に火が通ったら、豆腐と味噌をいれます。
- 6.豆乳を加え、味を整えます。
- 7.最後にねぎを加えて、出来上がり♡



佐用町特産の、
佐用もち大豆みそ他に、
豆乳、豆腐、油揚げなど、
地産地消レシピです！



不動の人気 no.1 !!

鶏肉のレモンあえ

材 料 (4人分)

鶏もも肉	120g	ひとくち大に切る
鶏むね肉	120g	ひとくち大に切る
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
白ワイン	大さじ1/2	
上白糖	大さじ2	
酢	小さじ1	
淡口しょうゆ	大さじ1 1/3	
レモン果汁	大さじ1	





152
kcal

ひとくちメモ

中3対象に、リクエスト献立を始めて10年以上経ちますが、ずっと主菜リクエスト1位☆季節によって、レモン果汁でなく、ゆず果汁やすだち果汁を使っても美味しいですよ。※ゆずやすだちは、香りが飛びやすいので、レモン果汁の分量より多めがオススメ◎



作り方

- 1.ひとくち大に切った鶏肉を酒に漬け込んでおきます。
- 2.たれを作ります。
- 3.1に片栗粉をつけて、180℃の油で4～5分揚げます。
- 4.揚げた鶏肉に、たれをからめて、完成です♡

〈たれ作り〉

- 1.鍋に白ワインを入れアルコールをとばし、砂糖を入れ溶かします。
- 2.1に、酢と淡口しょうゆを加えて、ひと煮立ちさせます。
- 3.火をとめて、レモン果汁を混ぜます。





甘辛味がおいしい！

甘辛チキン

材 料（4人分）

鶏むね肉	250g	ひとくち大に切る
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
A {	コチュジャン	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	はちみつ	120g
	酒	大さじ4
	おろしにんにく	25g
	ごま	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1/2





158
kcal

ひとくちメモ

タッカンジョンは、一口大の鶏肉をカリッと揚げ、甘辛いタレを絡めた韓国の人気料理。給食では、はちみつを使って辛さをおさえた、甘辛チキンとして提供しています。砂糖やはちみつを使うので、冷めても美味しいですよ♪



作り方

1. 鶏肉は、酒に10～20分ぐらい漬けておきます。
2. たれを作ります。
3. 1に片栗粉をつけて、180℃の油で4～5分揚げます。
4. 揚げた鶏肉に、たれをからめ、ごまをふって出来上がり♡

〈たれ作り〉

1. 鍋に、酒を入れてアルコールをとばします。
2. 1に、にんにくと砂糖を加え溶かし、酢を入れます。
3. 調味料Aを加え、混ぜ合わせます。





なすが苦手な子もパクパク食べる！

なすの ミートグラタン

材 料（4人分）

豚ひき肉	40g	
大豆ミート	3g	お湯でもどす
炒め油	適量	
なす	中2個	いちよう切り
ジャンボピーマン	1個	拍子切り
たまねぎ	中1/2個	薄切り
トマト	1/2個	1cm角切り
ケチャップ	大さじ2	
トマトピューレ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1	
デミグラスソース	25g	
砂糖	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
豆乳チーズ	30g	
乾燥パセリ	少々	

A

●大豆ミートが無い場合

大豆ミート3倍量の
豚ひき肉を足して、
調理してください。

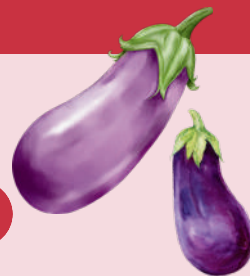


129
kcal

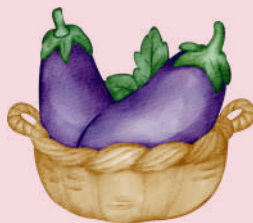
ひとくちメモ

町内で、ジャンボピーマンと
なすが多く収穫される時期に、
毎年これを取り入れています。
夏野菜は、水分が多く、体を
冷やす働きがあります。
ケチャップやチーズを使うこ
とで、子どもでも美味しく食
べられます。

作り方



1. 野菜を切ります。大豆ミートはお湯で戻します。
2. フライパンに油を熱し、豚ひき肉とおろしにんにくを炒め、塩こしょうをします。
3. 肉に火が通ったら、たまねぎ、なす、ジャンボピーマンを加えてさらに炒めます。
4. トマトと1の大豆ミートを入れて軽く炒め、調味料Aを入れて煮ます。
5. 火が通ったら、小さめのグラタン皿を用意し、4を入れて、豆乳チーズをかけて250℃10分程度焼きます。
6. 最後にパセリをちらして完成です！



「なすが苦手だったけど、
これなら食べられた！」との
感想がとても多くて嬉しい～





佐用町でしか食べられない特別なサラダ

ひまわりサラダ

材 料 (4人分)

ひまわりうどん	25g	2等分に折る
きゅうり	1/2本	輪切り
キャベツ	3枚	細めの短冊切り
黄パプリカ	1/2個	細めの短冊切り
ハム	2枚	細めの短冊切り
ひまわりドレッシング	25g	





69
kcal



ひとくちメモ

佐用の「ひまわり」をイメージして作られたサラダです。黄のパプリカは花びら、キャベツやきゅうりは葉や茎を表しています。ひまわりの種から絞った油が使われたうどんやドレッシングを使っています🌻

作り方

1. 野菜とハムを切ります。
2. 野菜を、塩（分量外）を少し入れたお湯でサッと下茹でし、水気をしっかり切ります。
3. ひまわりうどんも茹でて、水気をしっかり切ります。
4. ボウルに、2、3すべてを入れ、ひまわりドレッシングであえたら出来上がり！



この佐用町特産の
ひまわりドレッシングは、
とっても万能です！
どんな野菜も合うよ

夏には、給食センターの
まあり一面、ひまわりで
いっぱいになります♡





佐用もち大豆のモチモチ食感！

もち大豆サラダ☆

材 料（4人分）

もち大豆水煮	40g	
きゅうり	1/2本	輪切り
にんじん	1/4本	千切り
キャベツ	2枚	細めの短冊切り
チキンハム	2枚	短冊切り
卵不使用マヨネーズ	25g	
淡口しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
こしょう	少々	

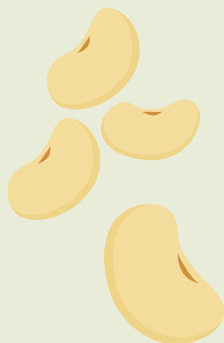




94
kcal

ひとくちメモ

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、成長期にピッタリな食材といえます。
佐用もち大豆は、大豆で初めてGI（地理的表示）に登録された、佐用町の特産物です。一般的な大豆より、一粒一粒が大きく、甘味が強く、モチモチ食感が特徴です。



作り方

1. 野菜とハムを切ります。
2. 野菜は、塩（分量外）を少し入れたお湯でサッと下茹でし、水気をしっかり切っておきます。
3. ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、ドレッシングを作ります。
4. 作ったドレッシングに、もち大豆とハム、野菜を入れて、あえたら出来上がりです！



佐用もち大豆は
カレーに入れても
美味しいんだよ♡

小学校3年生国語の教科書に
「すがたをかえる大豆」が
教材として出てくるよ





佐用町特産のジャンボピーマン

ジャンボピーマンの カレーサラダ

材 料（4人分）

ジャンボピーマン	2個	千切り
キャベツ	2枚	細めの短冊切り
ツナ水煮	30g	
カレー粉	ふたつまみ	
ガラムマサラ	ふたつまみ	
卵不使用マヨネーズ	35g	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	小さじ1/2	

A





90
kcal

ひとくちメモ

ジャンボピーマンは、佐用町の特産物です。ピーマンと違い、果肉が厚く、苦味が少ないのが大きな特徴です。ピーマンが、苦手な子でも食べやすいです！サラダにするのもオススメで、学校給食ではカレーマヨ味にしています。人気のサラダです！

作り方



1. ジャンボピーマンとキャベツを切ります。
2. 野菜は、塩（分量外）を少し入れたお湯でサッと下茹でし、水気をしっかり切っておきます。
3. ツナは水気を切っておきます。
4. ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、ドレッシングを作ります。
5. 作ったドレッシングに、野菜とツナを入れて、あえたら出来上がりです！



私も大好きな
サラダです！

ジャンボピーマンは、
大きくて種も少ないから、
調理しやすいんです





発行日:2026年1月24日(学校給食記念日)

制作:佐用町学校給食センター

