



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 旧上月町の幕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なながら、

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！おいしく！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



# 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)

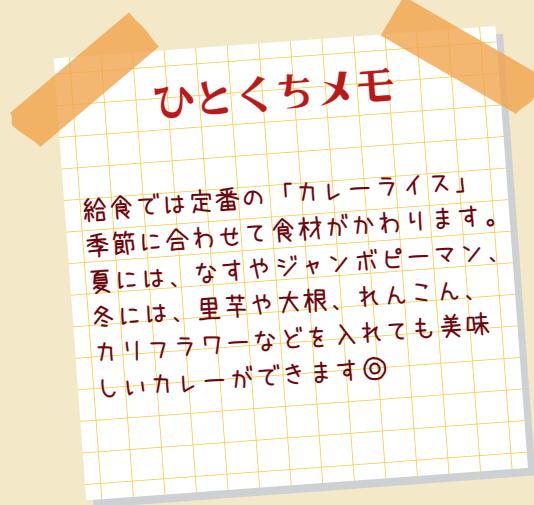
ごはん	720g	
豚肉こま切れ	100g	
かぼちゃ	1/4個	2cm幅角切り
にんじん	1/2本	乱切り
たまねぎ	大1個	1cm幅くし切り
ジャンボピーマン	1個	拍子切り
なす	中1個	乱切り
カレールウ	40g	
すりおろしりんご	20g	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
上白糖	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1/3	
A 塩	少々	
こしょう	少々	
おろしにんにく	少々	
赤ワイン	大さじ1	
水	300cc	
炒め油	適量	



## 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、召し上がり♡





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



### ひとつくちメモ

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年春に登場し、すぐに人気になりました。食感が落ちやすい夏におすすめのメニューです♪

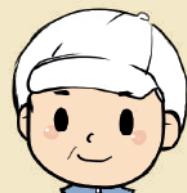
★好みで、出来上がり前に、ごまを入れたり、ごま油を足しても◎

★たくあんではなく、つぼ漬けでも◎

### 作り方



- にら、たくあん、白菜キムチを切ります。
- 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。
- 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。
- にらを加えて炒め、火が通ったら止めます。
- にらを混ぜ合わせます。
- 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

たくあんは加熱しすぎると、  
食感がなくなるから注意

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！





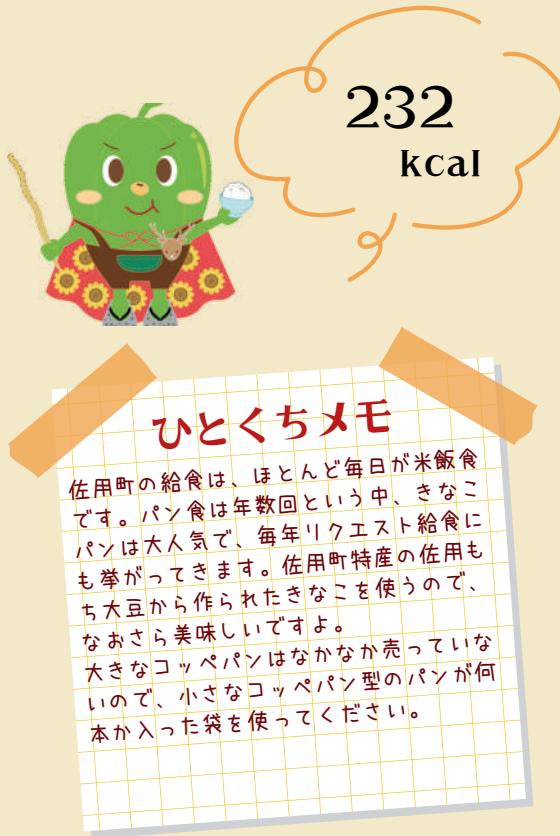
子どもたちも大好き！

# きなこパン

材 料 (4人分)

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





## 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°Cの油で2～3分、裏返しながら両面を揚げます。
  3. 表面が少し揚がったら、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！



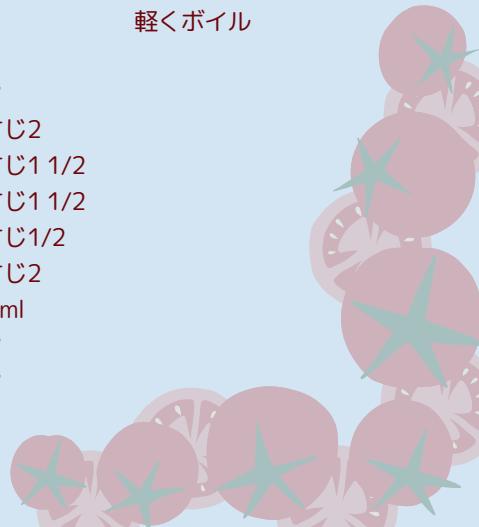


大人気のスープ！

# 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	





## ひとつちメモ

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。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	お湯でもどす
大豆ミート	8g	2cm角
木綿豆腐	1丁	粗みじん切り
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	

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。



## 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！

### 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。とても具沢山で、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。



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	いちょう
つきこんにやく	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	





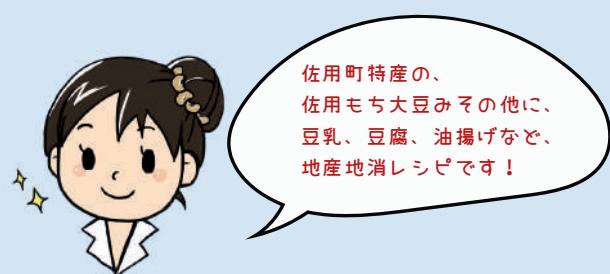
## ひとつくちメモ

定番の味噌汁です。ふるさとの味として、子どもたちは「佐用味噌」という言葉を使っています。相性抜群の豆乳を大好きです。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♡



## 主菜



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

### ひとつくちメモ

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.ひとつ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°C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ぼし、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。



# 主菜

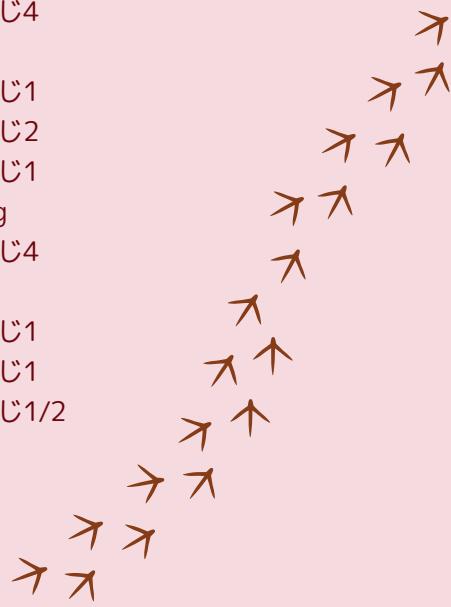


甘辛味がおいしい！

## 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	↗ ↗

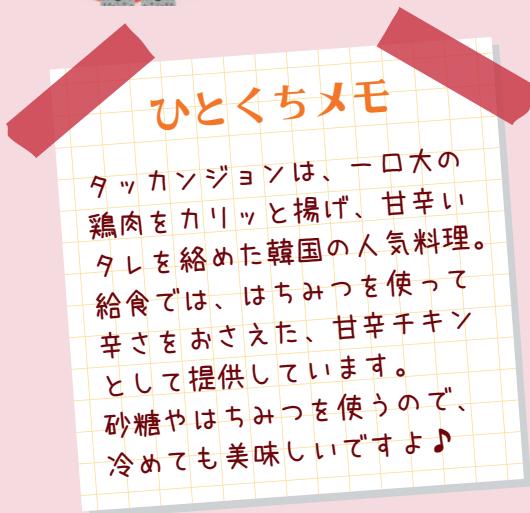




## 作り方



1. 鶏肉は、酒に10~20分ぐらい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°C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♡

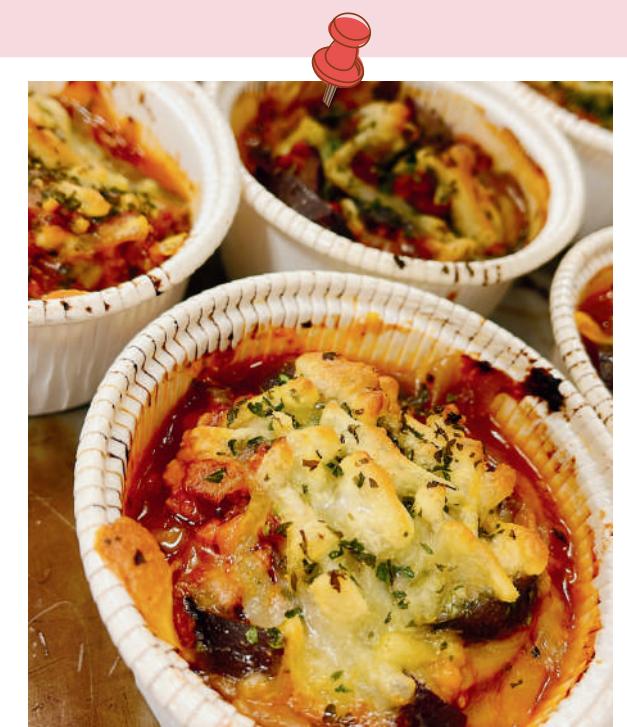


### 〈たれ作り〉

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。



## 主菜



# 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	いちょう切り
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 {

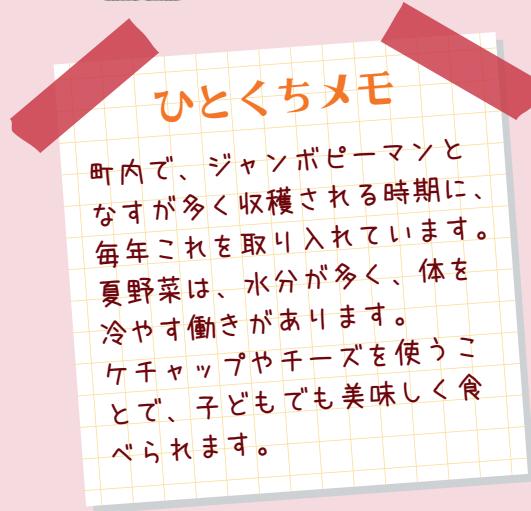
●大豆ミートが無い場合  
大豆ミート3倍量の  
豚ひき肉を足して、  
調理してください。



## 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°C10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

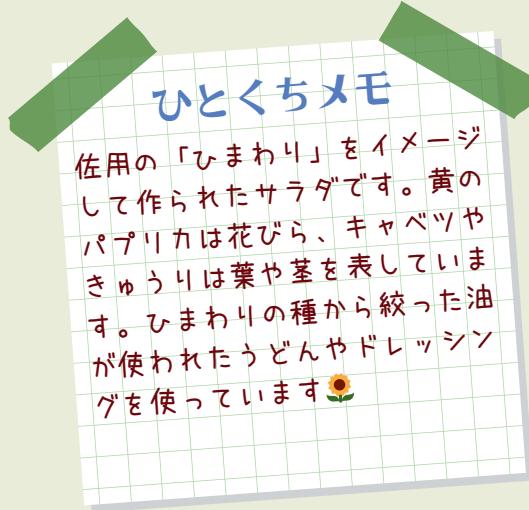
材料 (4人分)

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	





## 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！





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
A	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

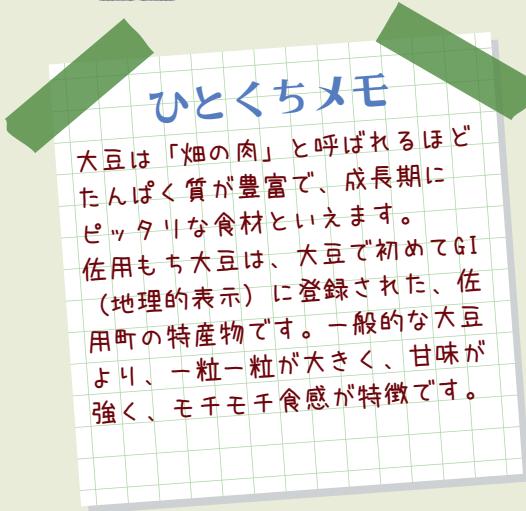




## 作り方



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、あえたたら出来上がりです！



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

佐用もち大豆は  
カレーに入れても  
美味しいんだよ♡





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	
A 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	

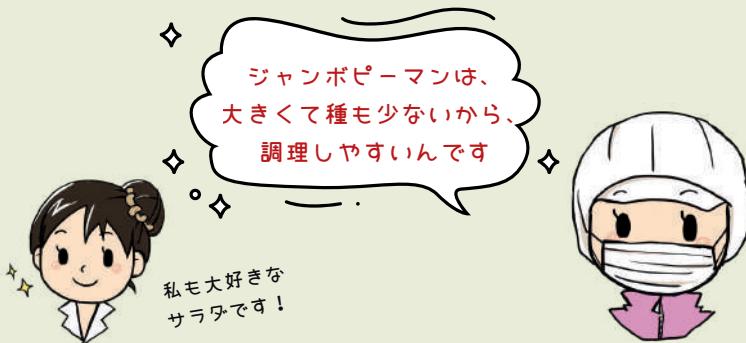
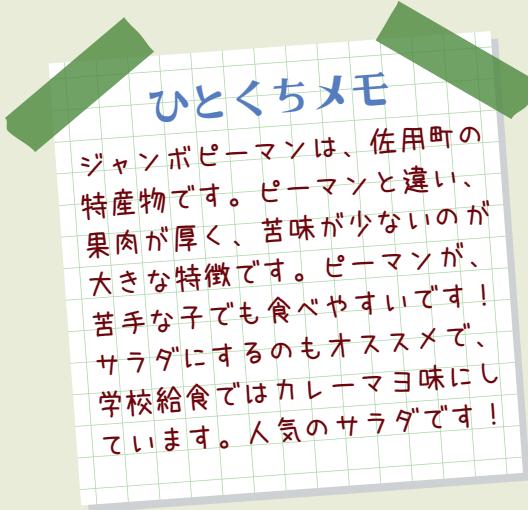




## 作り方



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）を少しこみ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、あえたたら出来上がりです！





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

