

公益財団法人奈良県学校給食会の地場産物開発商品を使った
奈良県の学校給食メニュー

① **なら茶飯 (香芝市)**

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉	
精米(ヒノヒカリ)	80	① 米を洗っておく。 ② 番茶を煮出し冷ます。 ③ 冷ました番茶に米を入れ吸水させる。 ④ 炊飯直前に、大豆水煮、しょうゆ、塩を加え炊飯する。	
大豆水煮	15		
番茶	1		
水	96		
薄口しょうゆ	1		
塩	0.7		

② **しめじごはん (特別支援学校)**

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉	
精米(ヒノヒカリ)	76	① 米を洗っておく。 ② だし汁は冷ましておく。 ③ ごぼうはさきがき、しいたけと油揚げはせん切りにし、にんじんを短冊切り、長いしめじはカットする。 ④ 水加減をして具材を加え炊飯する。	
鶏もも肉	10		
にんじん	5		
味付しめじ	20		
ごぼう	5		
干しいたけ	0.5		
油揚げ	4		
だし汁	90		
酒	3		
薄口しょうゆ	4		
みりん	2		

③ **豚キムチ丼 (下北山村)**

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉	
精米(ヒノヒカリ)	85	① 豚肉は酒に浸しておく。 にんにく、土しょうがはみじん切りする。 たまねぎは、半月の5mm幅に切る。 根深ねぎは、5mm幅の斜め切りする。 にらは、2cm長さに切る。 ② ごま油で、にんにくと土しょうが・豚肉を炒める。 ③ ②にたまねぎ、根深ねぎ、大根キムチ、にらの順に加え、更に炒める。 ④ 調味料を加えて味を調える。 ⑤ 丼にごはんを盛り、上に具をかける。	
豚肉	40		
酒	2		
にんにく	少々		
土しょうが	少々		
ごま油	0.4		
たまねぎ	80		
根深ねぎ	5		
奈良の大根キムチ	30		
にら	5		
白ごま	2.5		
三温糖	1.5		
濃口しょうゆ	4		
酒	3		
コチュジャン	少々		

④ **しめじ和え (平群町)**

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉	
白菜	10	① 白菜は1cm幅に切る。 ② ほうれん草は2cm幅に切る。 ③ にんじんはせん切りにする。 ④ 野菜を茹で、冷ます。 ⑤ ④と味付しめじをしょうゆで和える。	
ほうれん草	30		
にんじん	5		
味付しめじ	15		
濃口しょうゆ	1		

作成日：平成25年7月5日

… 地場産物開発商品

⑤ たらのカレーチーズ焼き (宇陀市)

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉
たら切り身	40	① たらは解凍しておく。 ② たらに、ワイン・塩・こしょうをふっておく。 ③ にんじんはいちょう切り、長いしめじはカットする。 ④ ブロッコリーは小房に分けて、さっと塩茹でしておく。大豆水煮は粗めに砕いておく。 ⑤ にんじんを油で炒め、ぶなしめじ、ソテーオニオンを加えて更に炒める。 ⑥ ⑤に大豆と水を加えて煮込み、調味料・カレールウを加えて、ソースを作る。 ⑦ 魚をアルミカップに入れて⑥のソースをかけ、スライスチーズをのせて熱したオーブンでこんがり焼く。 ⑧ ブロッコリーを散らし、さっと焼いて仕上げる。
白ワイン	3	
塩	0.2	
こしょう	少々	
にんじん	5	
ぶなしめじ	8	
奈良のソテーオニオン	15	
大豆水煮	4	
こめサラダ油	0.3	
カレールウ	5	
デミグラスソース	1	
ウスターソース	0.3	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	2	
コンソメ	少々	
ブロッコリー	10	
スライスチーズ	1枚	



⑥ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ (天理市)

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉
冷凍豆腐	30	① 冷凍豆腐（ダイスカット）に米粉をまぶし油で揚げる。 ② 生しいたけ・にんじん・たまねぎ・パプリカはせん切り、土しょうがはおろしておく。 ③ 絹さやは斜め細切りにする。 ④ 鶏ひき肉におろしたしょうがを加えて、から炒りし、酒をふる。 ⑤ ④に、だし汁と調味料を加えて煮る。 ⑥ ②を加え、最後に絹さやを加える。 ⑦ 野菜に火が通ったら、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑧ ⑦を揚げ出し豆腐にかける。
米粉	15	
こめサラダ油	3	
鶏ひき肉	20	
酒	1	
土しょうが	0.2	
生しいたけ	8	
にんじん	10	
たまねぎ	15	
パプリカ (赤)	8	
絹さや	5	
だし汁	25	
三温糖	1.3	
濃口しょうゆ	4	
みりん	0.6	
でんぷん	2.5	



⑦ 吉野葛うどん (曾爾村・御杖村)

材 料	1人分(g)	〈 作 り 方 〉
吉野葛入りうどん	55	① にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、かまぼこと油揚げは細くせん切り。味付しめじは少し切っておく。鶏もも肉は細かく切っておく。 ② だし汁に①の具を加えて煮る。 ③ ②にうどんを加えて調味し、水で溶いた吉野くずを入れ、葉ねぎを散らし、加熱し仕上げる。
にんじん	5	
かまぼこ	10	
油揚げ	5	
味付しめじ	10	
鶏もも肉	10	
だし汁	120	
濃口しょうゆ	4	
みりん	2	
吉野くず	2	
葉ねぎ	5	



作成日：平成 25 年 7 月 5 日



… 地場産物開発商品

公益財団法人奈良県学校給食会