あいち学流協ニュース　令和８年９月15日発行

中日本給食だより



No.22
2026
9

主な内容

（2面～7面）　アジア料理特集（レシピ集）
韓国・中華・タイ・シンガポール
インドネシア・カンボジア・インド・ジョージア
アジアの「おいしい」を意味する言葉
（8面）　令和8年度
愛知県学校給食展示会開催報告

子どもたちの健康を守り、未来を創る「食」をお届けします

「食」を通じて子どもたちの健康を守ることは
子どもたちの未来を創りだすこと

安心安全を第一に、アレルギー対応食品や
地産地消食品の提供に取り組んでいます

有限会社林食品商会　豊田市堤町上町102番
TEL（0565）52-4618



アジア料理特集
各企業の商品を使用したレシピ集



今年度四月号では、愛知県下各市町の学校給食でアジアの料理が提供されている実績について特集しました。それ以降も多くの県下市町村でアジアの料理が学校給食で提供されています。

昨年度実施した当組合の展示会以降「アジア料理のヒントになるものが欲しい」といった栄養教諭の方からのご要望もありましたので、今回は組合賛助会員企業の商品を使用したアジア料理のレシピを特集します。

本場に近い味付けのレシピや、簡単に導入できるレシピ、企業の特色を生かしたアレンジレシピなどを掲載しますので、今後のアジア料理メニュー導入へのヒントになれば幸いです。

今回のレシピ集は

アジア風デザート（日東ベスト㈱）で世界の「おいしい！」を覚えてから…

⇐ **韓国**（エバラ食品工業㈱）

⇐ **中華**（テーオー食品㈱）

⇐ **タイ**（マルサンアイ㈱）

⇐ **シンガポール**（㈱ニチレイフーズ）

⇐ **インドネシア**（エバラ食品工業㈱）

⇐ **カンボジア**（㈱ニチレイフーズ&キユーピー㈱）

⇐ **インド**（テーオー食品㈱）

⇐ **ジョージア**（マルサンアイ㈱）

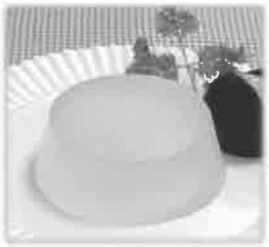
⇐ **中華・日本**（日東ベスト㈱）

と世界を一周して日本に帰ってくるようなイメージで掲載しています。

四月号では首都を載せた地図を掲載していましたが、すべての国名と繋がりましたでしょうか。今回は答え合わせも兼ねて、七ページに国名を載せた地図を掲載します。

レシピと合わせて国の位置も確認しながら、皆で一緒においしい旅に出かけましょう。

ライチゼリー



＜作り方＞
①自然解凍で冷たいうちにそのままお召し上がりください。
室温（25℃）で1個の場合は約1時間、1箱のまま解凍する場合は約6時間でお召し上がりいただけます。



★使用したのはコレ！★
日東ベスト株式会社
Newライチゼリー　50g

マンゴープリン



＜作り方＞
①自然解凍で冷たいうちにそのままお召し上がりください。
室温（25℃）で1個の場合は約40分、1箱のまま解凍する場合は約4時間でお召し上がりいただけます。



★使用したのはコレ！★
日東ベスト株式会社
マンゴープリン（30）　30g

point！
ミニサイズのカップでは、世界の「おいしい！」を学ぶことができます。



プルコギ（スチコンレシピ）

スチコンで作る旨味たっぷりのプルコギレシピです。
醤油ベースのたれに、りんごと洋なしの果汁を加え、ごま油と
にんにくでコク深く仕上げた甘辛い味付けはごはんが進みます。



＜材料＞　6人前

	牛薄切り肉(ひと口大)	480g
	玉ねぎ(くし切り)	420g
	椎茸(薄切り)	72g
	赤パプリカ(細切り)	60g
	にんじん(短冊切り)	60g
	にら(4cm長さ)	30g
	白ごま	適量
	糸唐辛子	適量
	〈調味料〉	
★	エバラ 厨房応援団 プルコギのたれ	222g
	ごま油	18g

★使用した製品はコレ！★

エバラ食品工業株式会社
厨房応援団　プルコギのたれ 1L



＜作り方＞

① 深めのホテルパンに牛薄切り肉、玉ねぎ、厨房応援団　プルコギのたれを入れ、お肉にたれがからむように手でもみ込みます。

② バットに椎茸、赤パプリカ、にんじん、にらを入れ、ごま油をからめます。

③ ①に②をのせ、200℃に予熱したスチームコンベクションオーブンでコンビ、温度200℃・湿度50%・10分加熱します

④ 取り出したらよく混ぜ、皿に盛り付け白ごまを振り、糸唐辛子をのせ出来あがりです。

point！
牛肉を甘辛く炒めたのは「プルコギ」
鶏肉を甘辛く炒めたのは「タップルコギ」
豚肉を甘辛く炒めたのは「デジプルコギ」
このタレを使用してどの料理にもご利用いただけます。

中華風豚の角煮

調理時間
120分

煮るだけ簡単！八角香る中華風豚の角煮が作れます！
point！
豚肉は、酒、しょうが、長ねぎの青い部分を加えて茹でると、
臭みを抑え、風味豊かに仕上がります。



＜材料＞　1人前

	豚バラ肉（角切り）	125g
	水	125g
★	甜醤油	37.5g

＜作り方＞

① 豚肉を塊のまま、たっぷりの湯で約1時間弱火で柔らかくなるまで茹で、冷めたら食べやすい大きさに切る。

② 鍋に水、甜醤油、①の豚肉を入れて弱火で約1時間煮込む。

★使用した製品はコレ！★
テーオー食品株式会社
甜醤油(テンジャンユ)1,250g



ルーローハン（台湾風そぼろご飯）

調理時間
30分



＜材料＞　1人前

	豚バラ肉（ブロック）	80g
	玉ねぎ（粗みじん切り）	40g
	しいたけ（粗みじん切り）	10g
★	A.甜醤油	16g
	A.濃口醤油	8g
	A.紹興酒	7.5g
	A.水	75g
	サラダ油	適量
	小松菜（茹で・3cm幅）	25g
	茹で卵（1/2カット）	50g
	白飯	200g

＜作り方＞

① 豚バラ肉はフードプロセッサーで粗挽きにする。鍋に水、切った豚バラ肉を入れて火にかける。沸くとアクが出るので、ザルにあげて流水できれいに洗う。

② 玉ねぎ、しいたけは粗めのみじん切りにする。

③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。きつね色になってきたら、しいたけを加えてさらに炒める。

④ ③に①の豚肉を入れてさっと炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮込む。

⑤ 丼に白飯を盛り、④をかけ、茹でた小松菜、茹で卵を添える。

豆乳トムヤムクン

調理時間 20分

ココナッツミルクではなく、豆乳を使用したトムヤムクンです。
辛みのある赤唐辛子、ナンプラー、レモングラス、パクチーは使わず、まろやかで食べやすい味にアレンジしています。



＜材料＞　2人前

むきえび	6尾
しめじ	1/4袋
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	3個
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
★ 国産大豆の無調整豆乳	150ml
ケチャップ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
コーン	大さじ2
パセリ	適宜

★使用した製品はコレ！★

マルサンアイ株式会社
業務用国産大豆の
無調整豆乳1000ml



＜作り方＞

① えびは背わたを取り、しめじは小房に分ける。
玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。

② 鍋に水、玉ねぎ、しめじを入れて加熱し、沸騰したらえび、ミニトマト、コーン、鶏がらスープの素を加えて3～4分煮る。

③ 国産大豆の無調整豆乳とケチャップを加え、沸騰させないように温める。仕上げにレモン汁を加える。

④ 器に盛り付け、お好みでパセリを散らして完成。

point！　豆乳は沸騰させると分離しやすいため、弱火で温めてください。

海南鶏飯（シンガポールチキンライス）

シンガポール名物のチキンライスです。
日本以外のアジア諸国で「チキンライス」といえば、
この「海南鶏飯」のことを指します。



＜材料＞　1人前

★ チキンステーキ150 (プレーン)(アマニ鶏使用)	150g
米	150g
鶏がらスープの素	250cc
にんにく	1かけ
〈ソース〉	
しょうが	1かけ
にんにく	1
赤唐辛子	1本
タオチオ	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
酢	小さじ1
水	大さじ1
きゅうり、にんじん	適量

★使用した製品はコレ！★

株式会社ニチレイフーズ
チキンステーキ150
(プレーン)(アマニ鶏使用)
750g（5枚入）



調理時間 45分

＜作り方＞

① 鶏ガラスープ、にんにくとともに米を炊く。

② ソースを作る。しょうが、にんにく、赤唐辛子を粗く刻み、すり鉢で細かくする。
タオチオ、醤油、砂糖、酢を加えて混ぜ、水でゆるめる。

③ チキンステーキ150（プレーン）（アマニ鶏使用）をスチコン180℃で約16分焼く。

④ 焼いたチキンステーキを取り出してそぎ切りにする。
きゅうり、にんじんは斜め薄切りにする。

⑤ 皿に炊けたご飯を盛り、チキンステーキを上にのせ、きゅうり、にんじんとソースを添える。

エスニック風やきとり

サテをイメージした簡単エスニック焼鳥です。
本来サテは、香辛料やピーナッツソースで味付けしますが、ねりごまベースのアーモンドを使用したたれを使い味付けしています。スイートチリソースの甘酸っぱさがクセになる美味しさです。



＜材料＞　2人前

	やきとり	180g
	ライム（くし形切り）	20g
	パクチー	10g
	〈調味料〉	
★	エバラ 冷やし担々麺スープ	45g
★	エバラ スイートチリソース	45g

＜作り方＞

① やきとりに冷し担々麺スープをもみ込み5分程漬け込みます。

② ①を焼き、皿に盛り付けライム、パクチーを添えます。

③ 小皿にスイートチリソースを入れ、②の横に添え出来あがりです。
食べる直前にかけてお召し上がりください。

point！
やきとりは冷凍を使用しています。
生の鶏肉を使用する際は、鶏肉に冷し担々麺スープを30分以上漬け込み串に刺して焼いてください。
冷し担々麺スープは、肉に対して25%使用しています。
スイートチリソースは、肉に対して25%使用しています。

★使用した製品はコレ！★

エバラ食品工業株式会社

冷し担々麺スープ　1450g



スイートチリソース　605g



ソムロームチュー

カンボジア料理の代表的なもので、酸味が特徴です。
クメール語でソムロー（ឈូ）はスープを意味し、ムチュー（ជូរ）は酸味のある食材の総称です。

調理時間 30分

＜材料＞

★	鶏もも一口焼き	50g
★	パイナップル	30g
	ミニトマト	3個
	セロリ	1/4枝
	タマリンド	10g
	ナンプラー	大さじ1
	にんにく	1/2片
	万能ねぎ	1本
	ミント	少量
	粉とうがらし	少量
	水	200ml



＜作り方＞

① 鶏もも一口焼きを少量の油でさっと炒めます。

② 鍋に水4カップを入れ、そこに①を入れて火にかけます。

③ 沸いたらパイナップルとミニトマト、セロリを入れます。

④ タマリンドを溶いてから入れ、ナンプラーを加えてさらに煮込みます。

⑤ にんにく、万能ネギ、ミント、粉とうがらしを別で炒めて鍋に加えます。

★使用した製品はコレ！★

株式会社ニチレイフーズ
鶏もも一口焼き　1kg



キユーピー株式会社
スノーマン
ごろっと果実 パインのソース
200g



タンドリーチキン

調理時間 15分

タンドリーペーストで簡単に作ることができるタンドリーチキンです。



＜材料＞　2人前

鶏もも肉	300g
★ タンドリーペースト	36g

＜作り方＞

① 鶏もも肉にタンドリーペーストを揉みこむ。

② 予熱したオーブンで焼く。(180℃約12分)

point！
肉に対して12%が使用目安です。

★使用した製品はコレ！★
テーオー食品株式会社
タンドリーペースト 470g



タンドリーケバブ

調理時間 20分



＜材料＞　1人前（3本分）

豚ひき肉	80g
★ A.タンドリーペースト	6g
★ A.おろししょうが	少々
★ A.おろしにんにく	少々
パクチー（粗刻み）	適量

＜作り方＞

① ボウルに豚ひき肉とA.を入れ、よく混ぜ合わせる。

② ①の肉を串にしっかりくっつけ形を整える。

③ 予熱したオーブンで焼く。(180℃約12分)

④ 皿に③を盛り、パクチーを散らす。



こちらも使用しました！

豆乳シュクメルリ

調理時間 25分

「世界一にんにくを美味しく食べるための料理」と言われるジョージア料理を、豆乳でクリーミーに仕上げました。
にんにくのうま味と、豆乳のコクが鶏肉に絡み、満足感たっぷりの一皿です。パンにもご飯にもよく合います。



＜材料＞　2人前

鶏もも肉	大1枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
にんにく	1/4片
オリーブオイル	大さじ1
バター（有塩）	15g
★ 国産大豆の無調整豆乳	150ml
パセリ	適宜
パプリカパウダー（仕上げ用）	適宜



★使用した製品はコレ！★
マルサンアイ株式会社
業務用国産大豆の
無調整豆乳1000ml

point！
豆乳を入れたら、吹きこぼれたりしないよう、火加減に気を付けて加熱してください。
パプリカパウダーは風味づけ、彩りの為に加えていますが、省いてもOKです。

＜作り方＞

① 鶏もも肉は6等分に切る。塩、こしょうを全体にふり、薄力粉を薄くまぶす。にんにくは芯を取って粗みじんに切る。

② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏もも肉の皮目を下にして入れる。焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色がついたら取り出す。

③ 同じフライパンにバター（有塩）、にんにくを入れて弱火で加熱し、ふつふつしてきたら、国産大豆の無調整豆乳を加えて中火で加熱する。

④ 再度ふつふつしてきたら、鶏もも肉を戻し入れ、軽くとろみがつくまで、時々混ぜながら加熱する。

⑤ 塩ひとつまみ（分量外）を入れて塩味を調える。器に盛りつけ、お好みで刻んだパセリ、パプリカパウダーをふる。

杏仁豆腐

<作り方>
①室温（約25℃）で約1時間30分解凍し、冷たいうちにお召し上がりください。





★使用したのはコレ！★
日東ベスト株式会社
やわらか杏仁豆腐 1KG
1kg×6パック



抹茶プリン



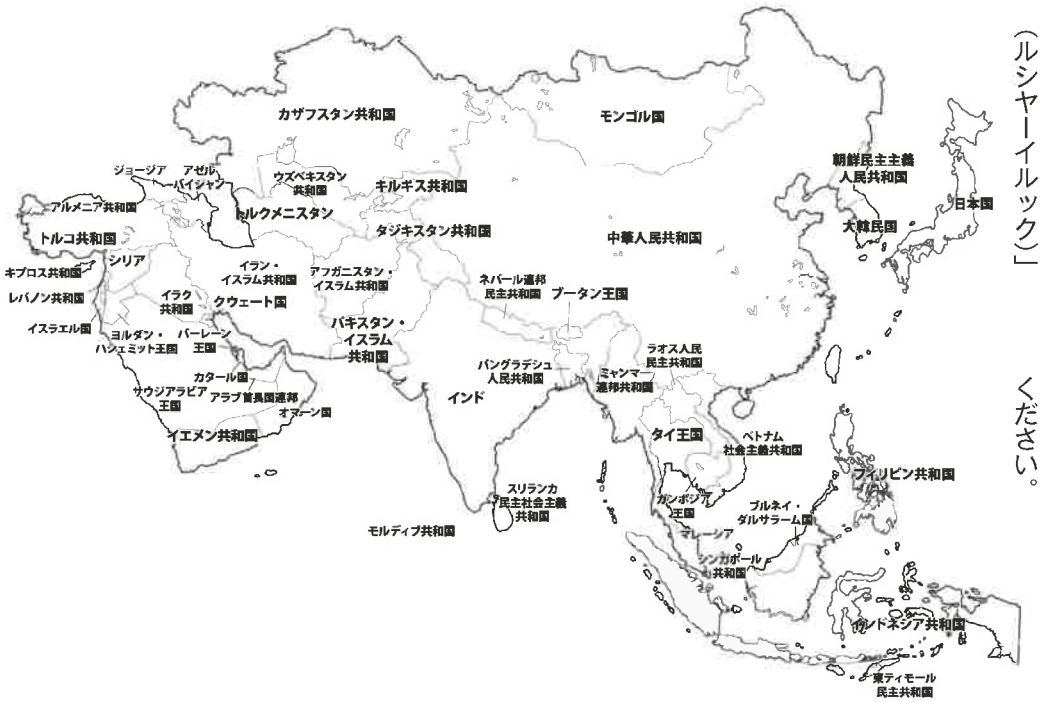
<作り方>
①自然解凍で冷たいうちにそのままお召し上がりください。
室温（25℃）で1個の場合は約40分、1箱のまま解凍する場合は約4時間でお召し上がりいただけます。



★使用したのはコレ！★
日東ベスト株式会社
国産抹茶プリン（豆乳ソース） 30g

point!
豆乳ソースを使用し、卵・乳不使用に仕上げています。

最後に、今回掲載した国での「おいしい」を意味する言葉をまとめます。
中国語「好吃（ハオチー）」
韓国語「맛있어（マシッソヨ）」
タイ語「อร่อย（アロイ）」
マレー語「Sedap（スダッ（プ））」
タミル語「சுவையாக இருக்கிறது（ルシヤーイルック）」
インドネシア語「Enak（エナッ）」
クメール語「ឆ្ងាញ់（チュガニュ）」
ヒンディー語「स्वादिष्ट（スワディシュトゥ）」
ジョージア語「გემრიელია（ゲムリエリア）」
料理を食べながら、ぜひ使ってみてください。



令和八年度 学校給食展示会 開催報告

展示会開催

令和八年八月二十日（木）、名古屋市中小企業振興会館（吹上ホール・九階展望ホール）にて、今年度も当組合主催の「令和八年度愛知県学校給食関連食品展示会」を十六時より開催しました。（共催：公益財団法人愛知県学校給食会）

今年度も、多くの愛知県下の栄養教諭・学校栄養職員の皆様にご来場いただき、地産地消にこだわった商品やアレルギー対応商品、食育に関連ある商品などを紹介し、今後の愛知県の学校給食の安心と安全、そして充実に役立てていただくよう情報提供をしました。

また、出展企業（三十七社）にとっては、現場の声を直接聞ける貴重な場であり、情報交換を行うことで今後の学校給食用商品開発に活かし、これからの愛知県の学校給食の充実に繋げる良い機会となりました。

展示会の感想等

ご来場いただきました栄養教諭・学校栄養職員の方々には今回が初の参加という方も、十回以上例年ご参加いただいている方もいらっしゃいました。

どの方からも「この展示会の開催をこれからも続けてほしい」という旨のご要望をありがたくも頂戴しており、当組合といたしましても今後も同様の開催ができるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



アジア料理の提供について

今回、展示会のアンケートで各学校でのアジア料理の提供についてもお伺いしました。

ご回答いただいた結果から見ると、複数回の提供をした学校が多いようで、提供メニューとしては、「ルーロー飯」「ガパオライス」が多く挙がり、国別だと「中国（及び中華圏）」「韓国」「フィリピン」が挙がりました。

また、アジア料理の提供をしたことによる子どもへの影響を聞いたところ、「初めて食べる子もいて、良い経験となりました。」という回答もありました。

二学期（九月以降）に実施する学校もあるとのことで、給食を通してアジアや世界に触れる機会が子どもたちにあることを嬉しく思います。

また、新たな情報などがありましたら、本誌でも掲載や特集をしてまいります。

中日本給食だより

2026年９月号　No. 22

令和８年９月15日発行

編集発行人　愛知県学校給食物資流通協同組合

理事長　蜂須賀勝久

〒456-0018　名古屋市熱田区新尾頭二丁目２番７号
富春ビル４Ｆ

TEL（052）682-6219　　FAX（052）682-8486



自然解凍 ミニパンケーキ

規格：400g（20枚）×10×2

○時間が経ってもパサつきにくく、独自の配合でしっとりもちもちした食感です。
○銅板焼成で均一な焼き目に仕上げました。
○常温約30分で自然解凍可能です。
○甘すぎないので、デザートのほか料理系メニューにも合わせることができます。



日清製粉 Welna
業務用営業部　中部営業所