



2025年

旬のめんカレンダー

10月～12月 <秋>

おいしく、楽しく、からだよろこぶ。



&



おいしい野菜を、たくさん食べよう。

シマダヤ株式会社

<https://www.shimadaya.co.jp>

10

2025 OCTOBER



かぼちゃ



れんこん



長ねぎ



しめじ

チンゲン菜



※抜粋

月	火	水	木	金	土	日
		1 食文化の日 食物せんいの日 トンカツの日	2 豆腐の日 スンドゥブの日 とんこつラーメンの日	3	4	5 たまごの日 レモンの日 パスタの日
6 メロンの日	7 生パスタの日	8 生パスタの日 そばの日	9	10 冷凍めんの日 トマトの日 缶詰の日 魚の日	11 麺の日	12 豆乳の日 豆腐の日 さといもの日 パスタの日
13 <u>スポーツの日</u> 一汁三菜の日 さつまいもの日	14 焼うどんの日	15 中華の日 きのこの日 すき焼き通の日	16 世界食糧デー	17 減塩の日	18 冷凍食品の日	19 いいきゅうりの日 食育の日 パスタの日
20	21 漬物の日	22 カニカマの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25 世界パスタデー	26 きしめんの日 パスタの日
27 ツナの日	28 おだしの日 鶏の日	29 肉の日	30 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 菜の日 ハロウィン		



10月のおすすめ めんメニュー

グリルチキンのサラダめん～五穀めん使用～

5種の穀物を使用し、食塩不使用で食物繊維が摂れる健康に配慮した五穀めんを、秋頃に旬を迎えるレンコン、かぼちゃと合わせたサラダめんです。1/2日分の食物繊維が摂れるメニューです。



10月1日 食物せんいの日 おすすめ！

日付は10月01日を『1001』と見立て、『せんい(ち)』と読む語呂合わせから、『食物せんいプロジェクト』が現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけの日として制定。

<おすすめ商品>

「健美麺®」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)

<材料>

「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)	1食分
A鶏もも肉(一口大・焼く)	30g
Aレタスミックス	80g
Aかぼちゃ(薄切り)	30g
Aミニトマト(1/4切り)	20g
Aレンコンチップス	5g
和風ドレッシング	40g

<作り方>

- ①和風ドレッシングを小器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「健美麺」風味豊かな五穀めんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ③Aを盛り、①を添える。

体ほかほか食材：鶏肉・かぼちゃ・レンコン

トマト担々麺

当社独自のもみ打ち製法によりスープのりが抜群な「真打」もみ打ちラーメンとトマトの酸味がきいた濃厚な担々麺スープが相性抜群です。



10月10日 トマトの日 おすすめ！

日付は『と(10)まと(10)』の語呂合わせから。全国トマト工業会がトマトの栄養価値や美味しさをアピールし、トマトを使った料理の普及をはかり、人々の健康増進に貢献することを目的に制定。

<おすすめ商品> 「真打®」もみ打ちラーメン

<材料>

「真打」もみ打ちラーメン	1食分	B担々麺スープ(希釈)	360ml
A担々肉味噌	30g	Bあらごしトマト	50g
Aトマト(角切り)	40g	白ごま	適量
Aチンゲン菜(ゆで・3cm)	30g	糸唐辛子	適量
A白ねぎ(輪切り)	10g		

<作り方>

- ①鍋にBを入れ火を通し、器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「真打」もみ打ちラーメンを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛り、白ごまをふり、糸唐辛子を飾る。



美肌効果食材：
豚肉(担々肉味噌)・トマト・チンゲン菜

豚肉山かけ月見きしめん

豚肉にとろろ、温泉玉子と人気な具材を組合せた、ほっとする美味しさのシンプルなきしめんメニューです。「真打」きしめんのつるっとした食感を際立たせます。



10月26日 きしめんの日 おすすめ！

日付は食欲の秋である10月と、きしめんの特長である『ツルツ(2)ル(6)』感を表した26日の組み合わせから。愛知県製麺工業協同組合が愛知県名物のきしめんをもっと多くの人に食べてもらう事を目的に制定。

<おすすめ商品> 「真打®」きしめん

<材料>

「真打」きしめん	1食分	めんつゆ(8倍希釈)	300ml
A豚肉(4cm・ゆで)	30g	白ごま	適量
Aとろろ	30g	刻みのり	適量
A青ねぎ(小口切り)	5g		
A温泉玉子	1個		

<作り方>

- ①温めためんつゆを器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「真打」きしめんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛り、白ごまと刻みのりを飾る。



体ほかほか食材：豚肉・とろろ・青ねぎ

11

2025 NOVEMBER



人参



冬キャベツ



大根

エリンギ



牡蠣

※抜粋

月	火	水	木	金	土	日
					1 野沢菜の日 ソーセージの日	2 パスタの日
3 文化の日 ちゃんぽん麺の日 調味料の日	4 かき揚げの日	5 ごまの日 いいたまごの日	6 メロンの日	7 生パスタの日 鍋の日 立冬はとんかつの日 夜なきうどんの日	8 生パスタの日	9 パスタの日
10 魚の日 イカの日	11 麺の日 チーズの日 もやしの日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14	15 かまぼこの日 中華の日 こんぶの日/七五三	16 自然薯の日 パスタの日
17 減塩の日 蓮根の日	18	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 漬物の日	22 カニカマの日 キムチの日	23 勤労感謝の日 外食の日/ゆず記念日 天ぷらの日/牡蠣の日 パスタの日
24 振替休日 和食の日 削り節の日	25	26	27 ツナの日	28 鶏の日	29 いい肉の日	30 そばの日/味噌の日 EPAの日/パスタの日



11月のおすすめ めんメニュー

まぜ辛ちゃんぽん

野菜がとれるピリ辛のまぜちゃんぽんです。
ニラ辛醬を追加することで辛さを調節出来ます。
ちゃんぽん専門店のメニューを参考に作成しました。



11月3日 ちゃんぽん麺の日 おすすめ！

日付は、文化の日を『食文化の日』と位置づけ、『長崎の食文化の発祥はちゃんぽん麺から』との意味をこめて。長崎県生麺組合連合会が長崎の食文化であるちゃんぽんをPRするために制定。

<おすすめ商品>「真打®」ちゃんぽんめん(国産小麦粉使用)

<材料>		1食分
「真打」ちゃんぽんめん(国産小麦粉使用)		
A豚ひき肉	30g	ちゃんぽんスープ(原液) 15g
Aニラ辛醬	5g	ニラ辛醬 5g
Bもやし	80g	糸唐辛子 適量
Bキャベツ(角切り)	80g	サラダ油 適量
B人参(短冊切り)	15g	
Bかまぼこ(細切り)	10g	
Bきくらげ	10g	

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油をひきAを炒め、肉味噌を作る。
- ②別のフライパンにサラダ油をひきBを炒める。
- ③沸とう湯で「真打」ちゃんぽんめんを解凍し、湯切りしてちゃんぽんスープで和え、器に盛る。
- ④②、①を順番に盛り、ニラ辛醬を盛り、糸唐辛子を飾る。※お好みで追加用のニラ辛醬を添える。



免疫力アップ食材：もやし・キャベツ・糸唐辛子

【ワンパン調理】ブラータチーズの にんにく香るトマトソース

女性受け抜群！ブラータチーズをのせた、映えメニューです。
にんにくのきいたトマトソースが癖になる王道パスタです。濃厚な
トマトソースが「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネによく絡みます。



11月11日 チーズの日 おすすめ！

日付はチーズの製造が確認される最古の記録『700年10月に、全国“酥”
(チーズに似た発酵食品)の製造を命じた』というものに由来。10月を新暦に
置き換えた11月とし、さらに覚えやすい11日に。日本輸入チーズ普及協会が
チーズの事をもっとよく知ってもらい、チーズに親しんでもらう事を目的に制定。

<おすすめ商品>「ゆであげ生パスタ。」もちもちリングイネ

<材料>		1食分
「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネ		
Aベーコン(厚切り)	20g	水 150ml
Aなす(乱切り)	60g	Bダイストマトソース 130g
Aフライドガーリック	3g	B塩 2g
ベビーリーフ	3g	乾燥パセリ 適量
ブラータチーズ	1個	オリーブオイル 適量

<作り方>

- ①フライパンに多めのオリーブオイルをひき、Aを加えて炒め、水を加えて沸とうしたら、冷凍のままの「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネを入れ、蓋をし1分半火を通す。(途中でパスタをひっくり返す。)
- ②Bを加えて軽く煮込み、器に盛る。
- ③ブラータチーズとベビーリーフを盛り、乾燥パセリをふる。



美肌効果食材：なす・トマトソース・オリーブオイル

鶏団子とろろ柚子そば

そばの香りがしっかりする北海道産そば使用石臼挽きそばと
柚子の爽やかな香りと山芋とろろのふわふわあんが
相性抜群なメニューです。



11月23日 ゆず記念日 おすすめ！

日付は、『い(1) い(1) 風(2) 味(3)』の語呂合わせから。
『高知県ゆず振興対策協議会』が風味豊かな高知県のゆずをさらに多くの人
に利用してもらう事を目的に制定。

<おすすめ商品> 北海道産そば使用石臼挽きそば

<材料>		1食分
北海道産そば使用石臼挽きそば		
鶏団子	50g	白だし(2)(10倍希釈) 200ml
とろろ	50g	B柚子皮 5g
白だし(1)(11倍希釈)110ml		B三つ葉 5g
水溶き片栗粉	10g	B白ごま 適量
(片栗粉1：水1)		

<作り方>

- ①鍋に白だし(1)と鶏団子を加え火を通し、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、とろろを加え、あんを作る。
- ②温めた白だし(2)を器に注ぐ。
- ③沸とう湯で北海道産そば使用石臼挽きそばを解凍し、湯切りして②に入れ、①をかける。
- ④Bを飾る。



免疫力アップ食材：鶏肉・とろろ・柚子

12

2025 DECEMBER



ブロッコリー



かぼちゃ

ほうれん草



ごぼう



明太子

※抜粋

月	火	水	木	金	土	日
1 カレー南蛮の日	2 ビフィズス菌の日	3 ひつつみの日 みかんの日	4	5	6 メロンの日	7 生パスタの日 パスタの日
8 生パスタの日	9	10 魚の日	11 麺の日	12 豆腐の日 明太子の日	13 一汁三菜の日 ビタミンの日	14 麺の日 パスタの日
15 中華の日	16	17 減塩の日	18	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 漬物の日 はんぺんの日 パスタの日
22 カニカマの日 冬至	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25 クリスマス	26	27 ツナの日	28 鶏の日 パスタの日
29 肉の日	30 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 菜の日				



12月のおすすめ めんメニュー

博多名物 明太とろろのごぼう天うどん

ふわとした口当たりで中心部にコシのある「真打」ふわごし博多うどんを使用し、あごだし、ごぼう天を合わせ、本場の味を再現しました。福岡の名産品である『明太子』を混ぜた色鮮やかなとろろをのせより満足感のあるメニューに仕上げました。



12月12日 明太子の日 おすすめ！

日付は日本で初めて『明太子』という名称が関門日日新聞に登場した1914年12月12日に由来。前田海産が、韓国伝来の辛子明太子が初めて日本に到来した発祥の地『山口県下関』のPRと、辛子明太子を全国に普及させる事を目的に制定。

＜おすすめ商品＞「真打®」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用)

＜材料＞

「真打」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用)	1食分
A明太子 20g	B青ねぎ(小口切り) 10g
Aとろろ 30g	B白ごま 適量
ごぼう天 3本	焼きあごだし(8倍希釈) 320ml

＜作り方＞

- ①温めた焼きあごだしを器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「真打」ふわごし博多うどんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③混ぜたAと、ごぼう天を盛り、Bを飾る。



美肌効果食材：ごぼう・明太子・青ねぎ

トリュフ香るカルボナーラ

定番の『カルボナーラ』にトリュフシーズニングをかけるだけで、簡単に高級感UP！「ゆであげ生パスタ」もちもちフェットチーネを使用するだけで、より本格的な味に仕上がります。クリスマスカラーのブロッコリー・ミニトマトを飾りました。



12月25日 クリスマス おすすめ！

日付はローマ帝国で農耕の儀式が12月25日前後に行われており、ローマ皇帝がイエス・キリストを『光』に例え、『光の復活はキリストの復活』とし、前述の土着の祭りをすべて吸収する形で12月25日をキリストの降誕祭に制定したことから。(所説あり) 各国で様々な形で祝われる。

＜おすすめ商品＞「ゆであげ生パスタ®」もちもちフェットチーネ

＜材料＞

「ゆであげ生パスタ」もちもちフェットチーネ	1食分
A鶏肉(一口大・焼く) 30g	カルボナーラソース 1食分
Aブロッコリー(一口大・ゆで) 30g	Bトリュフシーズニング 適量
Aミニトマト 10g	B乾燥パセリ 適量

＜作り方＞

- ①沸とう湯で「ゆであげ生パスタ」もちもちフェットチーネを解凍し、湯切りしてカルボナーラソースで和え、器に盛る。
- ②Aを盛る。
- ③Bをふる。



美肌効果食材：鶏肉・ブロッコリー・ミニトマト

冬野菜の彩り塩そば 〜柚子胡椒添え〜

冬野菜をたっぷり使ったヘルシーなメニュー。年越しに天ぷらがのったそばを食べる人も多いですがたまには野菜たっぷりなそばはいかがですか？



12月31日 年越し おすすめ！

『年越しそば』は、大阪の商家主人が忙しい晦日(月末)に働いてくれた奉公人をねぎらう意味で『三十日(みそか)そば』が食べられており、この三十日そばが年越しそばの起源だと言われる。そばはほかの麺類に比べて切れやすいことから、『1年の厄災や苦勞を切り捨てる』という願いを込めた『厄払い』の意味や、そばは細く長い麺であることから、『長寿祈願』の意味で食べられる。

＜おすすめ商品＞

信州産抜き実石臼挽きそば粉ブレンド 信州そば

＜材料＞

信州産抜き実石臼挽きそば粉ブレンド 信州そば	1食分
蒸し鶏(さく) 30g	タンメンスープ(希釈) 360ml
A白菜(ひと口大) 60g	柚子胡椒 適量
Aかぶ(くし形切り) 55g	
A人参(いちよう切り) 30g	
Aブロッコリー(一口大) 30g	
Aしめじ 10g	

＜作り方＞

- ①鍋にタンメンスープとAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で信州産抜き実石臼挽きそば粉ブレンド 信州そばを解凍し、器に盛る。
- ③①を注ぎ、蒸し鶏を盛り、小器に入れた柚子胡椒を添える。



体ばかほか食材：白菜・かぶ・人参

／おいしく食べて健やかに。／

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、以下のマークをつけています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。
おいしく、楽しく食べて、
こころもからだも元気を目指しましょう。

麺テナンステーマ～春夏～

麺テナンステーマ～秋冬～

クールダウン/美肌効果 体ほかほか/美肌効果
夏バテ対策 免疫力アップ



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、
1食で1日の必要野菜摂取量の
1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

冷凍めん調理方法

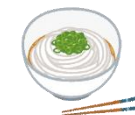
熱湯解凍の場合

- ① 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸騰したお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2～3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- ② お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



解凍時間の目安

解凍時間の目安

うどん 約30～90秒

そば 約20～30秒

ラーメン 約20～50秒

パスタ 約20～30秒

ミニダブル ～シマダヤの凍結方法～

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。
2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは、担当営業もしくは最寄りの部署までご用命ください。

シマダヤ株式会社

業務用営業部

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11

TEL.03-5489-5522

東北支店

〒983-0005 宮城県仙台市宮城野区福室字境四番65-1

TEL.022-254-8321

名古屋支店

〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-25-7 ジャパンビル3F

TEL.052-222-3461

大阪支店

〒564-0054 大阪府吹田市芳野町14-33 江坂スクエアビル2F

TEL.06-6155-4621

福岡営業所

〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町2-1 大連ビル406
