



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。



&



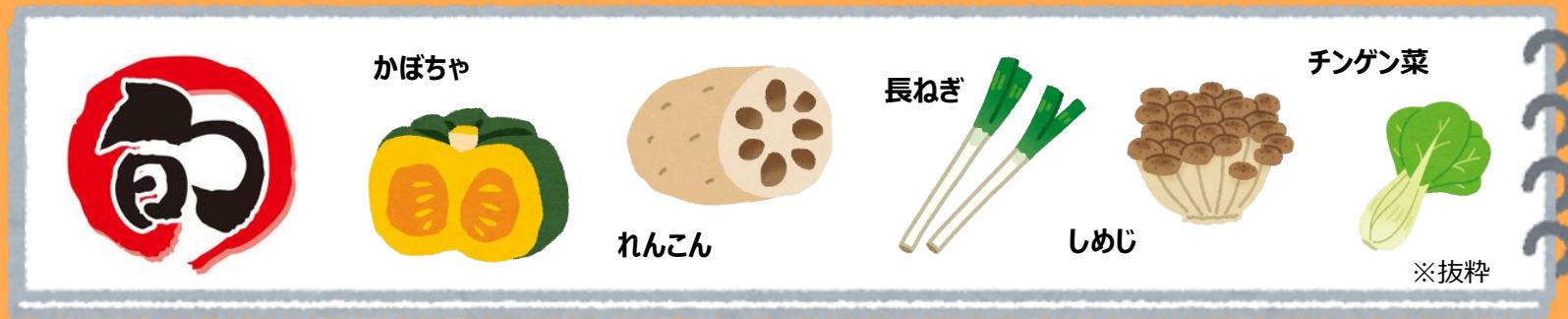
おいしい野菜を、たくさん食べよう。

シマダヤ株式会社

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

10

2025 OCTOBER



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 スンドウブの日 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 スポーツの日 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	40g
Aかぼちゃ(薄切り)	80g
Aミニトマト(1/4切り)	30g
Aレンコンチップス	20g
A	5g

作り方

- 和風ドレッシングを小器に注ぐ。
- 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。
- Aを盛り、①を添える。



体ぽかぽか食材：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(希釀)	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チングン菜(ゆで・3cm)	30g	糸唐辛子	適量
A白ねぎ(輪切り)	10g		

作り方

- 鍋にBを入れ火を通し、器に注ぐ。
- 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。
- Aを盛り、白ごまと糸唐辛子を飾る。



美肌効果食材：
豚肉(担々肉味噌)・トマト・チングン菜

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、
ほつとする美味しいシンプルなきしめんメニューです。
「真打」きしめんのつるつ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倍希釀)	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

- 温めためんつゆを器に注ぐ。
- 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。
- Aを盛り、白ごまと刻みのりを飾る。



体ぽかぽか食材：豚肉・とろろ・青ねぎ

11

2025 NOVEMBER



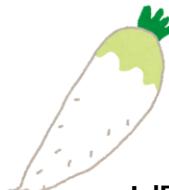
人参



冬キヤベツ



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

ませ辛ちゃんぽん

野菜がとれるピリ辛のませちゃんぽんです。
ニラ辛醤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＞「真打の」ちゃんぽんめん(国産小麦粉使用)

＜材料＞

「真打」ちゃんぽんめん(国産小麦粉使用)	1食分
A豚ひき肉	30g
Aニラ辛醤	5g
Bもやし	80g
Bキャベツ(角切り)	80g
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、ニラ辛醤を盛り、糸唐辛子を飾る。※お好みで追加用のニラ辛醤を添える。



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】ブーラータチーズの にんにく香るトマトソース

女性受け抜群！ブー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＞

「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネ	1食分
Aベーコン(厚切り)	20g
Aなす(乱切り)	60g
Aフライドガーリック	3g
ベビーリーフ	3g
ブーラータチーズ	1個

水	150ml
Bダイストマトソース	130g
B塩	2g
乾燥パセリ	適量
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ブー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＞

北海道産そば使用石臼挽きそば	1食分
鶏団子	50g
とろろ	50g
白だし(1)(11倍希釀)	110ml
水溶き片栗粉	10g

(片栗粉1 : 水1)

白だし(2)(10倍希釀)	200ml
B柚子皮	5g
B三つ葉	5g
B白ごま	適量

＜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



ほうれん草



かぼちゃ



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

ふわっ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ところ。(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
B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年の厄災や苦労を切り捨てる』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(いちょう切り)	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。



体ぽかぽか食材：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、
ここもからだも元気を目指しましょう。

麺テナソス～春夏～ 麺テナソス～秋冬～
クールダウン/美肌効果 体ぽかぽか/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。

冷凍めんの調理方法

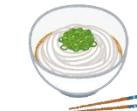
熱湯解凍の場合

- 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。



そのまま使って
ふつう盛り



2つに割って
1.5個で
大盛り



2つに割って
0.5個で
小盛り



↑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
東北支店
名古屋支店
大阪支店
福岡営業所

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11
〒983-0005 宮城県仙台市宮城野区福室字境四番65-1
〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-25-7 ジャパンビル3F
〒564-0054 大阪府吹田市芳野町14-33 江坂スクエアビル2F
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町2-1 大連ビル406

TEL.03-5489-5522
TEL.022-254-8321
TEL.052-222-3461
TEL.06-6155-4621
