横浜市立秋葉小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

ごはん　牛乳　さばのあんかけ　ごまじょうゆあえ　すまし汁

さばのあんかけ		
材料名	切り方	1人分ｇ
さば		60
でんぷん		1.5
米粉		1.5
揚げ油（米油）		6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆みりん		0.5
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

1　たれを作る。

2　さばにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

3　さばが熱いうちにたれをからめる。

横浜市立

2024年度（令和6年度）

秋葉小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
きんぴら
かきたま汁

かきたま汁		
材料	切り方	1人分g
鶏卵		25
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		0.6
酒		1
食塩		0.65
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	こまつなを切り、下ゆでする。
3	ねぎを切る。
4	鶏卵を割る。
5	だし汁を煮たて調味し、水溶きでんぷんを入れる。
6	鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
7	こまつなを入れる。

野菜は流水で3回洗います

ごぼうの皮をむきます

昆布・削り節でだしをとります

調味料を量っておきます

さばのみそ煮を作ります

きんぴらを作ります

かきたま汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立秋葉小学校の給食

6月

ロールパン　あんずジャム			
ぎゅうにゅう　かわりごもくまめ			
わかめスープ			
●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにゃく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※給食室での作り方を紹介しています。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

にんじんの皮をむきます

じゃがいもを揚げます

ピーマンをゆでます

変わり五目豆を作ります

変わり五目豆

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　にんじんを切る。
5　じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
8　調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
9　材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
１０　ピーマンを入れる。

わかめスープ

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　たまねぎ・えのきたけを切る。
4　わかめを切る。
5　水・チキンブイヨンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
6　豆腐を入れる。
7　わかめを入れる。
8　ごま油を入れる。

わかめスープを作ります

2022年

横浜市立秋葉小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
親子丼の具
すまし汁
黒みつかん

親子丼の具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		25
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3.2
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.2
削り節・水		5

1　だしをとる。
2　にんじん･たまねぎを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
6　にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

すまし汁を作ります

親子丼の具を作ります

横浜市立秋葉小学校の給食

2021年 5月

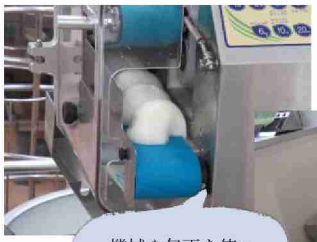
献立名

はいがごはん　ベイスターズ青星寮カレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

ベイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン（パウダー）		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります

ベイスターズに合わせ、にんじんを星の形に型抜きしました

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3　カレールーを作る。
4　釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
5　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
6　にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
7　煮えたら調味料を入れる。
8　カレールーを入れて弱火で煮込む。

たまねぎをよく炒めます

きゅうりは一度加熱し、流水で冷まします

ごま酢あえを作ります

ベイスターズ青星寮カレーを作ります

2020年
11月

横浜市立秋葉小学校の給食

献立名　麦ごはん　牛乳　かつおのごまみそあえ　けんちん汁

けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1ｃｍ角	15
さといも	8ｍｍいちょう	10
だいこん	5ｍｍいちょう	15
にんじん	5ｍｍいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2ｃｍ	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

給食室の様子

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　こまつなを切り、下ゆでする。
5　ねぎ･にんじん･だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
7　だし汁を入れ、さといもを入れる。
8　煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
9　こまつなを入れる。

2019年

横浜市立秋葉小学校の給食

6月

●献立名●

はいがパン　牛乳　カレービーンズシチュー　キャベツサラダ　ミックスフルーツ

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1．5cm角	40
たまねぎ	1．5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

給食室の様子

作り方　(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
3　カレールーを作る。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
6　煮えたらだいずを入れ、調味する。
7　ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
8　チーズを入れる。

横浜市立秋葉小学校の給食

4月

●献立名●

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　わかめスープ　晩柑

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　にんじんを切る。
5　じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
8　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
9　調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
10　材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
11　ピーマンを入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。

９月　９日（水）
横浜市立秋葉小学校の給食　　Ｅブロック

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- こんぶごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- なし

こんぶごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分　g
油揚げ	せん	5
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	5
糸昆布	3cm	2.5
米油		0.3
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
削り節(薄)・水		10

作り方

1　だしをとる。
2　ごぼう・にんじんを切る。ごぼうは水につけ、アクをぬく。
3　油揚げは油抜きし、切る。
4　糸昆布は切り、水につける。
5　油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
6　調味料とだし汁を入れ、油あげ・糸こんぶを入れて煮含める。