横浜市立本郷特別支援学校の給食

2025年度（令和7年度）

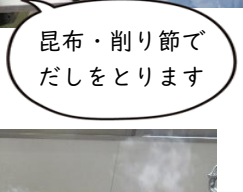
ごはん　牛乳　生揚げと豚肉のみそ炒め　かきたま汁　ひじきのつくだ煮

5月

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分ｇ
生揚げ	２ｃｍ角	40
しょうゆ		1.2
砂糖		1.5
水		8
豚肉		20
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	１ｃｍ短冊	50
にんじん	５ｍｍいちょう	10
チンゲンサイ	２ｃｍ	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

1　生揚げは油抜きして切り、別煮する。
2　チンゲンサイ（葉ともとに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4　豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5　たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、軟らかくなったら、チンゲンサイのもとを入れ、調味する。
6　水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れ、チンゲンサイの葉を入れる。



2024年度（令和6年度）

横浜市立
本郷特別支援学校

4月 の給食

赤飯　牛乳
鶏肉のから揚げ
ゆで野菜　すまし汁
ごま塩　晩柑
●学校独自の献立です

すまし汁		
材料	切り方	1人分ｇ
絹ごし豆腐	1ｃｍ角	20
花麩		3
ねぎ	小口	10
こまつな	2ｃｍ	9
えのきたけ	2ｃｍ	4
しょうゆ		1
酒		1
食塩		0.7
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	豆腐を切り、流水に通す。
3	花麩をもどす。
4	こまつなを切り、下ゆでする。
5	ねぎ・えのきたけを切る。
6	だし汁に豆腐を入れ、調味する。
7	えのきたけ・ねぎを入れる。
8	花麩・こまつなを入れる。

野菜は流水で3回洗います

こまつなを下ゆでします

ごま塩を作り、クラスごとに配食します

あずきをゆでます

鶏肉のから揚げを作ります

赤飯を炊きます

ゆで野菜を作ります

すまし汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立本郷特別支援学校の給食

5月

学校独自の献立です

むぎごはん　ぎゅうにゅう
にくそぼろ　いそかあえ
さつきじる　あげだいず

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉（ひき）	25	絹ごし豆腐	25
乾燥大豆（粒）	4	油揚げ	4
にんじん	15	たけのこ水煮	10
しょうが	0.6	さやえんどう	5
サラダ用こんにゃく	8	わかめ（生）	4
しょうゆ	3	淡色辛みそ	5.5
砂糖	2.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	2	削り節・水	120
酒	1.5	●揚げだいず	
水	3	だいず（水煮）	35
●磯香あえ		でんぷん	3
キャベツ	45	揚げ油（米油）	
にんじん	8	塩	0.1
きざみのり	0.5		
しょうゆ	1		
塩	0.1		

※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

機械や包丁を使い、材料を切ります

削り節でだしをとります

揚げだいずを作ります

肉そぼろを作ります

キャベツをゆでます

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

磯香あえを作ります

さつき汁を作ります

肉そぼろ
1　乾燥大豆をもどす。
2　サラダ用こんにゃくをざるにあける。
3　にんじん・しょうがを切る。
4　調味料・水・しょうが・にんじん・サラダ用こんにゃく・ひき肉を入れ、火をつける。
5　乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

磯香あえ
1　キャベツ・にんじんを切り、ゆでる。きざみのりを炒る。
2　配食直前に野菜の水をきり、塩をふりきざみのりを入れ、しょうゆであえる。

さつき汁
1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　たけのこ缶をザルにあける。
4　油揚げを油抜きし、切る。
5　さやえんどうを切り、ゆでる。
6　たけのこ・わかめを切る。
7　だし汁ににんじんを入れて煮る。
8　油揚げ・豆腐・みそを入れ、わかめを入れる。
9　さやえんどうを入れる。

揚げだいず
1　だいずを別容器にあける。
2　塩を炒っておく。
3　だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
4　揚げただいずに塩をふる。

2022年

横浜市立本郷特別支援学校の給食

献立名　学校独自の献立です

ターメリックライス
牛乳
ナシゴレンの具
ソトアヤム
晩柑

ナシゴレンの具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
むきえび		15
酒		1
たまねぎ	みじん	40
にんじん	みじん	10
パセリ	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		8
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
チリパウダー		0.15
ワイン(白)		0.5
塩		0.1
こしょう		0.01

1　むきえびを解凍し酒につける。
2　たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・しょうがを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎを入れてさらに炒める。
4　調味料・むきえびを入れて煮込む。
5　パセリを入れ、火を止める。

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切ります

豚骨でスープを作ります

ナシゴレンの具を作ります

炊飯器でターメリックライスを炊きます

ソトアヤムを作ります

ソトアヤムは
鶏肉を使ったスープで、
インドネシアの料理です

横浜市立本郷特別支援学校の給食

2021年 4月

献立名

麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華スープ　ごま塩　プルーンの甘煮

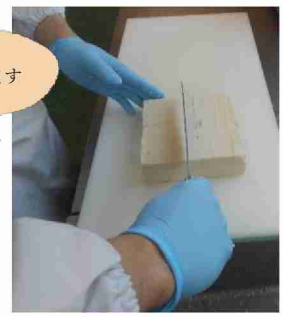
学校独自の献立です

麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	120
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆(粒状)		1
にんじん	みじん	8
ねぎ	みじん	8
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.2
米油	みじん	0.7
しょうゆ		2
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		2
トマトケチャップ		2
砂糖		0.6
ごま油		0.3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
でんぷん		1.8
水		30

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

豚骨に野菜の切れ端などを入れて煮出しスープを作ります

豆腐を切ります



麻婆豆腐を作ります

プルーンの甘煮を作ります

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　豆腐を切り、流水に通す。
2　ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。乾燥大豆をもどす。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
4　ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
5　水・調味料を入れて煮立ったら、湯通しした豆腐を入れ、煮込む。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　ごま油を入れ、火を止める。

麦ごはんを炊きます

中華スープを作ります

2020年

横浜市立本郷特別支援学校の給食

10月

献立名　はいがごはん　牛乳　魚の塩焼き　だいこんおろし　さといもの磯煮　月見汁

特別支援学校
独自のメニューです

さといもの磯煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さといも	いちょう	30
油揚げ	短冊	4
にんじん	せん	10
ひじき		3
ごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酒		1
みりん		0.5
塩		0.1
だし汁		10

給食室の様子

材料を切ります

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　ひじきをもどし、水をきる。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　にんじん・さといもを切る。
　さといもは下ゆでする。
5　ごまを切る。
6　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、
　調味料・だし汁・油揚げ・さといもを
　入れて煮る。（汁が少し残る程度）
7　ごまを入れ、火を止める。

スチームコンベクション
オーブンで、月見汁に入れる
『いももち』を焼きます

月見汁を作ります
もも色の食材は
はんぺんです

スチームコンベクション
オーブンで、魚（ほっけ）
を焼きます

炊飯器でごはん
を炊きます

だいこんおろしに
しょうゆ・かぼす果汁を
入れて加熱します

さといもの磯煮
を作ります

横浜市立本郷特別支援学校の給食

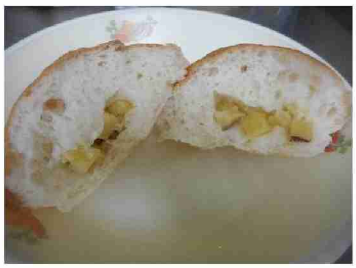
2019年 11月

●献立名●

さつまいもパン　牛乳　ミックスフライ（メヒカリ・ホキ）
ボイルドキャベツ　豆と野菜のスープ　かき　りんご

豆と野菜のスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		8
いんげん豆（手亡）		10
たまねぎ	1ｃｍ角	30
じゃがいも	1ｃｍ角	20
かぶ	いちょう	15
にんじん	1ｃｍ角	10
かぶ葉	2ｃｍ	4
にんにく	みじん	0.1
米サラダ油		0.7
酒		1
塩		0.8
黒こしょう		0.03
豚骨・水		130

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　豚骨でスープを作る。
2　いんげん豆を固めにゆでる。
3　じゃがいも・たまねぎ・にんじん・かぶ・かぶ葉・にんにくを切る。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんの順に炒め、スープ・じゃがいもを入れ、煮込む。
5　材料が煮えたら調味し、かぶ・いんげん豆・かぶ葉を入れる。

横浜市立本郷特別支援学校の給食

10月
2018

●献立名●

はいがごはん　牛乳　変わり五目豆　キャベツの塩昆布炒め　みそ汁

個々の食べる機能に
合わせた給食

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

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		18
豚肉		10
じゃがいも	1～1.5cm角	60
こんにゃく	1cm角	20
にんじん	1cm角	20
ピーマン	1cm角	5
米サラダ油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
削り節・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　だしをとる。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　ピーマン・にんじんを切り、
　ピーマンはゆでる。
5　じゃがいもを切り、オーブンで焼く。
6　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・
　こんにゃくを入れ炒め、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。
7　材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
8　ピーマンを入れる。

給食室の様子

３月 13 日（月）

横浜市立本郷特別支援学校の給食　　Ｈブロック

【献立名】
- ロールパン
- 牛乳
- スパゲティ
  ナポリタン
- ひじきサラダ
- デコポン

スパゲティナポリタンの作り方

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
スパゲティ		３０
ウィンナーソーセージ	ななめ	１５
ベーコン	短冊	５
たまねぎ	うす	５５
にんじん	せん	８
ピーマン	せん	７
にんにく	みじん	０．２
オリーブ油		０．３
トマトケチャップ		１７
トマトピューレ		５
中濃ソース		２
粉チーズ		１
塩		０．０８
こしょう		０．０２

作り方

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
3　ベーコン・ソーセージを切る。
4　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを加えて炒める。
5　たまねぎ・にんじん・ソーセージを入れ炒める。調味料を加える。
6　スパゲティをかためにゆでる。
7　かためにゆでたスパゲティをソースに加え混ぜる。
8　粉チーズを入れる。
9　ピーマンを入れ、火を止める。