横浜市立市場小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　ツナそぼろ　ぶどう豆　みそ汁

ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分ｇ
まぐろ油漬（フレーク）		25
まぐろ水煮（フレーク）		15
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	1
しょうゆ		2
砂糖（上白）		1.4
酒		1
水		3

（給食室での作り方を紹介します）

1　まぐろ油漬をザルにあける。

2　まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）

3　にんじん・しょうがを切る。

4　凍り豆腐をもどし、しぼる。

5　水・調味料・しょうが・
にんじんを入れ火にかける。
煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・
凍り豆腐を入れ、汁が
なくなるまで炒りつける。

横浜市立

2024年度（令和6年度）

市場小学校

5月 May の給食

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
ふりかけ

肉じゃが		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	しらたきを切り、下ゆでする。
2	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
4	調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

野菜は流水で3回洗います

もやし、こまつなをゆでて流水で冷まします

にんじん、たまねぎの皮をむきます

からしじょうゆあえを作ります

肉じゃがを作ります

ふりかけを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立市場小学校の給食

5月

ロールパン　ぎゅうにゅう
しおやきそば　ちゅうかあえ
アップルコンポート

●塩焼きそば		ごま油	0.7
むし中華めん	45	しょうゆ	1
揚げ油（米油）		塩	0.75
豚肉	10	こしょう	0.03
いか（短冊）	8	●中華あえ	
酒	0.8	きゅうり	45
むきえび	8	しょうゆ	0.6
酒	0.8	砂糖	0.7
キャベツ	50	酢	1.3
もやし	40	塩	0.2
にんじん	15	ごま油	0.1
ねぎ	15	ラー油	0.04
にら	8	●アップルコンポート	
セロリ	5		35
しょうが	0.5		
にんにく	0.3		

※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

にんにく、しょうが、
にんじんの皮をむきます

野菜は流水で
3回洗います

塩焼きそば

1　キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
2　いか・むきえびを解凍し、酒につける。
3　めんを油の温度180～200℃で揚げる。
4　釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
5　むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
6　めんを入れる。

中華あえ

1　甘酢を作る。
2　きゅうりを切り、加熱処理する。
3　配食直前にきゅうりの水をきり、甘酢・ごま油・ラー油であえる。

機械や包丁を使い、
野菜を切ります

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは‥
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

中華めんを
揚げます

中華あえを作ります

塩焼きそばを
作ります

横浜市立市場小学校の給食

4 April

献立名

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

チリコンカーンの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		37
豚肉（ひき）		20
たまねぎ	１ｃｍ角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	１ｃｍ角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

1　だいずを別容器にあける。
2　トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3　パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　マカロニをかためにゆでる。
5　小麦粉を色づくまでから炒りする。
6　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8　材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
9　小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
１０　パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

果物の缶詰をあけます

ミックスフルーツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

野菜裁断機でたまねぎを切ります

小麦粉をから炒りします

キャベツサラダを作ります

チリコンカーンを作ります

横浜市立市場小学校の給食

2021年 5月

献立名

親子丼（はいがごはん）　牛乳　みそ汁　甘夏みかん

親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		2
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	２ｃｍ	3
しょうゆ		3
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		5

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　糸みつば・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。
8　糸みつばを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

あまなつみかんを１／４に切ります

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

卵は1個ずつ異常がないか確認しながら割ります

削り節でだしをとります

みそ汁を作ります

親子丼の具を作ります

2020年

横浜市立市場小学校の給食

8月

献立名　カレーピラフ（はいがごはん）　牛乳　野菜サラダ

カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2㎜輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01

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）

●カレーピラフの具の作り方

1　エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。

2　油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。

3　にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。

4　調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

1　甘酢を作る。（◇の材料）

2　キャベツを切り、加熱処理する。

3　きゅうりを切り、加熱処理する。

4　配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

2019年

横浜市立市場小学校の給食

5月

●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん）　牛乳　きびなごフライ　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	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	3mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

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　削り節・昆布でだしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　こんにゃくを切り、下ゆでする。
5　ねぎ・だいこん・にんじん・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、だし汁を入れる。
7　煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

横浜市立市場小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　あじの塩焼き　ごま酢あえ　かきたま汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
ごま（白）	切る	3
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆酢		3
◆塩		0.1

ごま酢あえの作り方

1　甘酢を作る。
2　ごまを炒って切りごまにする。
3　きゅうりを切り、加熱処理する。
4　もやしをゆでる。
5　配食直前に野菜の水を切り、甘酢・ごまを入れあえる。

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。

１０月　５日（月）
横浜市立市場小学校の給食　　Ａブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 煮豚
- 切干しだいこんの煮物
- さつま汁

煮豚の作り方

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
豚肉(厚)		60
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		3.6
砂糖		1.3
みりん		1.2
酒		1.8
水		6

作り方

1　にんにく･しょうがを切る。
2　水と調味料を煮立たせ、砂糖が溶けたら、にんにく･しょうがを入れ、豚肉を入れ、煮込む。