横浜市立稲荷台小学校の給食

2025年度（令和7年度）

ごはん　牛乳　五目ずしの具　鶏肉の甘辛煮　すまし汁

5月

五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分ｇ
きざみ油揚げ		8
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
さやいんげん	ななめ	3
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1.7
穀物酢		2
みりん		1
食塩		0.3
水		13

（給食室での作り方を紹介します）

1　きざみ油揚げを熱湯に通す。
2　さやいんげんを切り、ゆでる。
3　にんじんを切る。
4　凍り豆腐をもどし、しぼる。
5　ごまを切る。
6　酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
7　酢・さやいんげん・ごまを入れる。

横浜市立

稲荷台小学校

2024年度（令和6年度）

4月 April の給食

ごはん
牛乳
さわらのあんかけ
ごまじょうゆあえ
すまし汁

ごまじょうゆあえ		
材料	切り方	1人分g
キャベツ	短冊	30
もやし		15
炒りごま（白）		3
しょうゆ		1.8
食塩		0.1

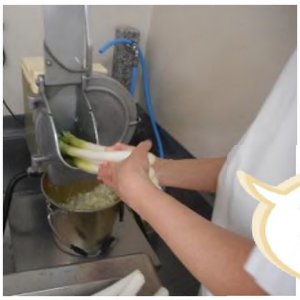
作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ごまを炒って切りごまにする。
2	キャベツを切り、ゆでる。
3	もやしをゆでる。
4	配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

野菜は流水で
3回洗います

昆布・削り節で
だしをとります

もやしをゆでます

さわらのあんかけ
を作ります



機械や包丁を使い、
材料を切ります

すまし汁を
作ります

別鍋で
アレルギー除去食
を作ります

ごまじょうゆあえ
を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立稲荷台小学校の給食

9月

ごはん　ぎゅうにゅう			
にざかな　いそかあえ			
みそしる			
●煮魚		●みそ汁	
さば	50	油揚げ	5
しょうが	1.5	じゃがいも	20
しょうゆ	3	たまねぎ	20
砂糖	2.5	こまつな	9
酢	1.5	淡色辛みそ	5.5
酒	2	赤色辛みそ	1.5
水	5.5	削り節・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※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

こまつなを下ゆでします

調味料を量っておきます

機械や包丁を使い、材料を切ります

キャベツをゆでます

磯香あえを作ります

煮魚を作ります

みそをだしで溶いておきます

みそ汁を作ります

煮魚

1　しょうがを切る。
2　調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
3　煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
4　煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

1　キャベツを切り、ゆでる。
2　きざみのりを弱火でから炒りする。
3　配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

1　だしをとる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　じゃがいも・たまねぎを切る。
5　だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
6　煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
7　こまつなを入れる。

2022年

横浜市立稲荷台小学校の給食

October 十十10

献立名

麦ごはん
牛乳
親子丼の具
みそ汁
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		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10

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

機械や包丁を使い、野菜を切ります

黒みつかんをクラスごとの食缶配食します

卵を1個ずつ確認しながら割ります

みそを溶いておきます

親子丼の具を作ります

みそ汁を作ります

横浜市立稲荷台小学校の給食

2021年 10月

献立名

ごはん　牛乳　かつおのあんかけ　即席漬　さつま汁

さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7ｍｍいちょう	20
だいこん	5ｍｍいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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　油揚げを油抜きし、切る。
3　ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
4　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　ごぼう・だいこんを入れ煮る。
6　さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

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

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。

かつおにでんぷんをまぶし、揚げます

かつおのあんかけを作ります

さつま汁を作ります

横浜市立稲荷台小学校の給食

2020年
11月

献立名　ロールパン　牛乳　ソース焼きそば　中華あえ　みかん

給食室の様子

ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油（米油）		5
豚肉		20
いか（短冊）		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2ｃｍ	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

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　キャベツ･にら･にんじん･たまねぎを切る。
2　いかを解凍し、酒につける。
3　めんを油の温度180～200℃で揚げる。
4　油を熱し､豚肉･にんじん･たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
5　めん・青のりを入れる。

だいこんの皮をむきます

調味料を量ります

野菜を切ります

めんを油で揚げます

だいこんを下ゆでします

ソース焼きそばを作ります

横浜市立稲荷台小学校の給食

2019年
10月

●献立名●

ごはん　牛乳　魚のあんかけ　即席漬　さつま汁

魚のあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
米油		6
◆しょうが		1
◆しょうゆ		4.2
◆砂糖		2.7
◆みりん		1.2
◆酒		1
◆でんぷん		0.4
◆水		15

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　しょうがをすり、汁にする。
2　凍り豆腐をもどし、しぼる。
3　凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし
　油の温度160～170℃で揚げる。
4　調味料・水を煮立て、しょうが汁・
　水溶きでんぷん・凍り豆腐・
　かつおを入れる。

横浜市立稲荷台小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん　チキンカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	15
カットトマト(缶)		10
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

1　カットトマト缶を別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
5　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
6　煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
7　ルーを入れて弱火でよく煮込む。

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）
横浜市立稲荷台小学校の給食　　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

ゴーヤチャンプルの作り方

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		5
鶏卵		10
もやし		5
にがうり	うす	2.5
塩		0.3
にんじん	せん	2.5
にんにく	みじん	1
小町ふ		1
ごま油		0.2
しょうゆ		10
砂糖		0.5
酒		0.5
塩		0.6

作り方

1　にがうり･にんじん･にんにくを切り、
　　にがうりは塩もみしてから、ゆでる。
2　小町ふをもどし、軽くしぼる。
3　鶏卵を割る。
4　釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを
　　炒め、豚肉･にんじん･もやし･にがうり
　　を入れて炒める。
5　火が通ったら調味し、小町ふを入れる。
6　鶏卵をといて流し入れ、炒める。