横浜市立上末吉小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華あえ

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）		15
乾燥大豆（粒状）		2.5
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

1　乾燥大豆をもどす。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4　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。
5　ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6　水･調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
7　水溶きでんぷんを入れる。
8　ごま油を入れる。

野菜は流水で3回洗います

しょうがの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

きゅうり・にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは･･
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

フードカッターでごまを切ります

麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

上末吉小学校

6月 June の給食

ごはん
牛乳
ジャガマーボー
中華スープ

ジャガマーボー		
材料	切り方	１人分ｇ
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
じゃがいも	１．５ｃｍ角	60
たまねぎ	１ｃｍ角	30
にんじん	５ｍｍいちょう	10
ピーマン	１ｃｍ角	5
赤ピーマン	１ｃｍ角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ピーマンを切り、ゆでる。
2	赤ピーマン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
3	乾燥大豆をもどす。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにく･しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
5	ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
6	水を加える。
7	材料が煮えたら調味する。
8	水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

調味料を
量って
おきます

たまねぎ、
しょうがの皮
をむきます

じゃがいもの芽を
取り除きます

ジャガマーボーを
作ります

卵を1個ずつ
確認しながら
割ります

中華スープを
作ります

2023年（令和5年）

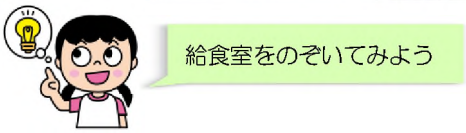
横浜市立上末吉小学校の給食

6月

ごはん　ぎゅうにゅう
さばのみそに　いそかあえ
けんちんじる

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※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

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

昆布・削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、材料を切ります

さばのみそ煮

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、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

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・にんじん・だいこん･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・だいこんを炒める。
7　だし汁を入れ、煮る。
8　煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

さばのみそ煮を作ります

磯香あえを作ります

けんちん汁を作ります

横浜市立上末吉小学校の給食

献立名

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
アスパラガスのソテー

カレービーンズシチューの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		20
チーズ(角)		3
じゃがいも	1ｃｍ角	50
たまねぎ	1ｃｍ角	45
にんじん	8ｍｍ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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

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。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの皮は機械でむきます

たまねぎの皮をむきます

肉に骨などが入っていないか、検品しています

機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいずをゆでます

カレールーを作ります

アスパラガスのソテーを作ります

カレービーンズシチューを作ります

横浜市立上末吉小学校の給食

2021年 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

ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

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　ひじきをもどし、水をきる。
2　だしをとる。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　にんじんを切る。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　ごまを切る。
7　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
8　ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます

ひじきを水につけてもどします

豆腐を切り、流水に通します

きびなごフライを油で揚げます

ひじきごはんの具をクラスごとの食缶に秤で量って配食します

けんちん汁を作ります

横浜市立上末吉小学校の給食

2020年 8月

献立名　鶏ごぼうごはん（麦ごはん）　牛乳　じゃがいものそぼろ煮

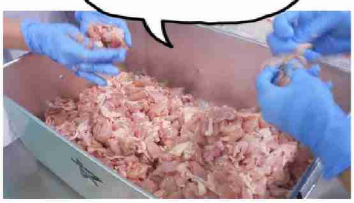
鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8
じゃがいものそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
じゃがいも	1.5ｃｍ角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

給食室の様子

じゃがいもの芽を取り除き、包丁で切ります

油揚げを油抜きして、切ります

ごぼうを切ります



豚肉に異物が入っていないか、検品します

回転釜で作ります

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）

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

1　油揚げを油抜きし、切る。
2　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
4　調味料・水・油揚げを入れて煮含める。（汁が少し残る程度）

●じゃがいものそぼろ煮の作り方

1　じゃがいも・にんじん・しょうがを切る。
2　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
3　じゃがいもを入れ煮含める。
4　水溶きでんぷんを入れる。

横浜市立上末吉小学校の給食

2019年
10月

●献立名●

チーズパン　牛乳　米粉トマトシチュー　ひじきサラダ　みかん

米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1．5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト（缶）		30
にんじん	8mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.2
水		40

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　カットトマト缶を別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
4　鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
5　煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
6　水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

横浜市立上末吉小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがパン　牛乳　ビーンズシチュー　ごぼうソテー　いちごヨーグルト

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.25
こしょう		0.02

ごぼうソテーの作り方

1　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
2　にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
4　火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

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

12 月 1 日（木）
横浜市立上末吉小学校の給食　　A ブロック

【献立名】
- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 五目豆
- すまし汁

ツナそぼろの作り方

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
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)		１５
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)		１５
凍り豆腐（細）		３
にんじん	みじん	１０
しょうが	みじん	０．５
しょうゆ		３
砂糖		２．５
みりん		１．３
酒		１
水		３

作り方

1　まぐろ油漬をザルにあけ、まぐろ水煮は別容器にあける。（汁も使用する）
2　にんじん・しょうがを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　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、まぐろ水煮・まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、炒りつける。（汁が少し残る程度）