横浜市立上菅田特別支援学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

丸パン　牛乳　ペンネミートソース　コーンサラダ　清美オレンジ

学校独自の献立です

ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分ｇ
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	みじん	55
カットトマト（レトルト）		30
トマトピューレー		3
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	2.5
にんにく	みじん	0.3
米サラダ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3.5
食塩		0.55
こしょう		0.02
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

1　カットトマト（レトルト）を別容器にあける。

2　セロリ・にんじん・たまねぎにんにくを切る。

3　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉・セロリ・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。

4　ペンネをかためにゆでる。

5　ソースにペンネを入れる。

野菜は流水で3回洗います

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

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

マカロニをゆでます

特別食を作り、スチームコンベクションオーブンで再加熱します

ペンネミートソースを作ります

コーンサラダを作ります

横浜市立

上菅田特別支援学校

2024年度（令和6年度）

10月 October の給食

麦ごはん　牛乳
親子煮
みそ汁
黒みつかん

親子煮		
材料	切り方	1人分g
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3.7
じゃがいも	いちょう	35
たまねぎ	厚めうす	50
にんじん	いちょう	15
米サラダ油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
食塩		0.4
でんぷん		0.4
削り節・水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	凍り豆腐をもどし、しぼる。
4	鶏卵を割る。
5	油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
6	じゃがいもを炒める。
7	だし汁・調味料・たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
8	水溶きでんぷんでとろみをつけ、鶏卵をといて流し入れる。

ごはんは学校の
炊飯器で炊いています

たまねぎの皮を
むきます

個々の食べる機能に合わせた
形態の給食を作ります

削り節でだしを
とります

親子煮を作ります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

みそ汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

10月

ごはん　ぎゅうにゅう
にくじゃが　すましじる
だいずとじゃこのいりに

学校独自の献立です

●肉じゃが	
豚肉	25
じゃがいも	60
たまねぎ	50
にんじん	15
つきこんにゃく	20
米サラダ油	0.7
しょうゆ	6
砂糖	2.6
酒	1
みりん	1
塩	0.12
水	
●すまし汁	
絹ごし豆腐	25
ねぎ	10
こまつな	10
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120
●だいずとじゃこの炒り煮	
だいず（水煮）	20
でんぷん	1.2
揚げ油（米油）	
ちりめんじゃこ	2.5
ごま（白）	2
しょうゆ	1.2
砂糖	2.2
酒	1
水	4.5

給食室をのぞいてみよう

肉に骨などが入っていないか、検品しています

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

1　つきこんにゃくを切り、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。

すまし汁

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　ねぎ・こまつなを切り、こまつなは下ゆでする。
4　だし汁にねぎを入れ、煮る。
5　煮えたら調味し、豆腐・こまつなを入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

1　だいずを別容器にあける。
2　ちりめんじゃこを熱湯に通す。
3　だいずにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
4　調味料を煮立たせ、だいず・じゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5　ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）

特別食を作り、スチームコンベクションオーブンで再加熱します

肉じゃがを作ります

炊飯器でごはん、おかゆを炊きます

すまし汁を作ります

2022年

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

November 11

献立名

学校独自の献立です

食パン
牛乳
チリコンカーン
かぶと
　ブロッコリーのサラダ
ラフランスゼリー

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)
豚肉（ひき）		20
だいず		16
たまねぎ	１ｃｍ角	45
にんじん	１ｃｍ角	15
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
カットトマト（缶）		35
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　トマト缶を開け、別容器にあける。
3　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　小麦粉を色づくまでから炒りする。
5　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
6　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、カットトマト・水を加えて煮る。
7　材料が煮えたら調味し、だいずを入れて煮る。
8　小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、チリパウダーを入れる。

給食室をのぞいてみよう

かぶ・たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

だいずをゆでます

個々の食べる機能に合わせた特別食を作ります

チリコンカーンを作ります

かぶとブロッコリーのサラダを作ります

特別食を盛り付けた後、スチームコンベクションオーブンで再加熱します

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

2021年 4月

献立名

黒パン　牛乳　米粉シチュー　ひじきサラダ　みかんゼリー

学校独自の献立です

米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉（もも小角）		35
じゃがいも	1ｃｍ角	50
たまねぎ	1ｃｍ角	40
にんじん	いちょう	15
米サラダ油		0.7
牛乳		25
脱脂粉乳		3
豆乳		25
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		1
米粉		4
水		30

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　じゃがいも・たまねぎ・にんじんを切る。
2　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
3　材料が煮えたら、しめじを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ調味する。
4　水で溶いた米粉を入れる。
5　溶かしバターを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い野菜を切ります

特食はブレンダーなどを使って食べやすい形状にします

常食は回転釜で作ります

個々の食べる機能に合わせた給食を作っています

2020年

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

7月

献立名　ごはん　牛乳　八宝菜　たまごスープ

特別支援学校
独自のメニューです

給食室の様子

八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
むきえび		20
いか（短冊）		12
酒		2
キャベツ	短冊	45
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	12
しょうが	みじん	0.3
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.35
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		2.7
水		25

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・にんじん・しょうがを切る。
2　いか・むきえびをゆで、酒につける。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎを炒め、キャベツを加え炒める。
4　火が通ったら水を入れ調味料を入れる。
5　いか・えびを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
6　ごま油を入れる。

野菜を切ります

卵は1個ずつ確認しながら割っていきます

特別食を作ります

回転釜で八宝菜を作ります

2019年

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

5月

●献立名●

黒パン　牛乳　マカロニのクリーム煮　キャベツのピクルス風　プルーンの甘煮

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.5
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.7
こしょう		0.02
水		30

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　にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
2　マカロニをかためにゆでる。
3　ホワイトルーを作る。（◇の材料）
4　油を熱し、鶏肉･たまねぎ･にんじんを炒め、水を入れて煮る。
5　材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火でよく煮込む。
6　マカロニ・粉チーズを入れる。
7　パセリを入れる。

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

4月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華スープ　いちごゼリー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
もやし		20
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	5
にら	1cm	5
しめじ	切る	5
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
酒		1
豚骨・水		120

中華スープの作り方

1　豚骨でスープをとる。
2　スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
3　にんじん・ねぎ・にら・しめじを切る。
4　にんじん・しめじ・ねぎを入れ調味する。
5　もやし・にらを入れる。
6　ごま油を入れる。

材料名	切り方	1人分(g)
いちごジャム		15
砂糖		3
アガー		0.65
水		40

いちごゼリーの作り方

1　いちごジャムに水を少量ずつ加え、溶きのばす。
2　釜にジャム・水を入れ火にかける。
3　砂糖とアガーをよく混ぜて、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。

５月１９日（木）

横浜市立上菅田特別支援学校の給食　　Ｃブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 卵そぼろ
- さつき汁

さつき汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材　料	切り方	一人分　ｇ
木綿豆腐	１ｃｍ角	２５
ねぎ	小口	１０
さやえんどう	ななめ	３
かんぴょう	２ｃｍ	１
わかめ（生）	２ｃｍ	２
淡色辛みそ		８
削り節（薄）		１．５
水		１２０

作り方

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　さやえんどうを切り、下ゆでする。
4　ねぎを切る。
5　わかめを切る。
6　かんぴょうをもどし、切る。
7　だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
8　豆腐・みそ・ねぎ・わかめを入れる。
9　さやえんどうを入れる。