横浜市立盲特別支援学校の給食

2025年度（令和7年度）

はいがごはん　チキンカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

5月

チキンカレー		
材料名	切り方	1人分ｇ
鶏肉		20
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	1
米サラダ油		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		1.5
塩		9
水		70

（給食室での作り方を紹介します）

1　カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
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　カットトマトを入れる。
7　煮えたら、ルーと調味料を入れて弱火で煮込む。

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

じゃがいもの芽を取り除きます

肉に骨などが入っていないか、検品しています

カレールーを作ります

切干しだいこんをゆでます

チキンカレーを作ります

別鍋で特別食を作ります

ごま酢あえを作ります

横浜市立

盲特別支援学校

2024年度（令和6年度）

7月 の給食

はいがごはん　牛乳
変わり五目豆
甘酢あえ
みそ汁
●学校独自の献立です

変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		35
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	角	50
にんじん	角	10
ピーマン	角	5
こんにゃく	角	20
米サラダ油		0.5
しょうゆ		5
さとう		1.5
みりん		1
塩		0.05
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	こんにゃくを切り、下ゆでする。
3	ピーマンを切り、ゆでる。
4	にんじんを切る。
5	じゃがいもを切り、焼く。
6	凍り豆腐をもどし、しぼる。
7	油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
8	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。
9	凍り豆腐を入れ、材料に味がしみたらじゃがいもを入れる。
10	ピーマンを入れる。

じゃがいもの芽を取り除きます

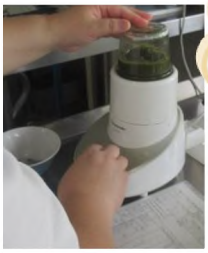
肉に骨などが入っていないか、検品しています

スチームコンベクションオーブンでじゃがいもを焼きます

甘酢あえを作ります

みそ汁を作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



別鍋で特別食を作ります

変わり五目豆を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立盲特別支援学校の給食

5月

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
メロン

●ターメリックライス		ワイン（白）	0.5
はいが米	75	塩	0.3
ワイン（白）	1	こしょう	0.02
塩	0.3	チリパウダー	0.3
ターメリック	0.1	●ソトアヤム	
オリーブ油	0.5	木綿豆腐	30
●ナシゴレンの具		鶏肉	8
鶏肉	20	にんじん	8
むきえび	15	ねぎ	8
酒	1	にら	5
たまねぎ	50	はるさめ	4
にんじん	10	しょうゆ	2
パセリ	0.5	塩	0.55
しょうが	0.5	こしょう	0.02
にんにく	0.2	ラー油	0.1
オリーブ油	0.7	豚骨・水	110
トマトケチャップ	7	●メロン	
ウスターソース	2	メロン（赤肉）	1/12切
しょうゆ	1		

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

※給食室での作り方を紹介しています。

ナシゴレンの具
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　パセリを入れる。

ソトアヤム
1　豚骨でスープをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　にら・ねぎ・にんじんを切る。
4　はるさめをもどし、切る。
5　スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　にんじんを入れ、煮えたら調味し、豆腐・ねぎ・にら・はるさめを入れる。
7　ラー油を入れる。

米をとぎ、炊飯器に入れます

ナシゴレンの具を作り、炊きこみます

個々の食べる機能に合わせ、特別食を作ります

ソトアヤムを作ります

2022年

横浜市立盲特別支援学校の給食

献立名

学校独自の献立です

はいがパン
牛乳
塩焼きそば
にら卵スープ
ミックスフルーツ

塩焼きそばの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
┌ いか（短冊）		15
└ 酒		1
豚肉		10
キャベツ	短冊	50
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
酒		1
塩		1
こしょう		0.02

1　キャベツ・にんじん・セロリ・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
2　いかを解凍し、酒につける。
3　めんを蒸す。
4　釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒める。
5　豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツの順によく炒め、調味する。
6　めんを入れて、まぜる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

スチームコンベクションオーブンでめんを蒸します

個々の食べる機能に合わせた特別食を、ミキサー等を使って作ります

塩焼きそばを作ります

にら卵スープを作ります

横浜市立盲特別支援学校の給食

2021年 5月

献立名

麦ごはん　牛乳　魚のしょうがあんかけ　磯香あえ　さつき汁

学校独自の献立です

魚のしょうがあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
まがれい		60
でんぷん		5
揚げ油（米油）		3
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
しょうが		3
しょうゆ		5
砂糖		4
みりん		2
でんぷん		1
水		20

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）

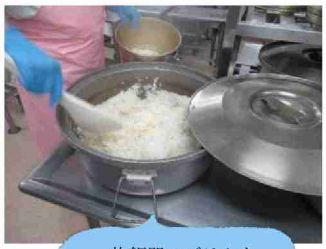
1　にんじんを切る。
2　ピーマンを切り、ゆでる。
3　しょうがをすり、汁にする。
4　調味料・しょうが汁を煮立て、にんじんを入れる。
5　ピーマンを入れる。
6　魚にでんぷんをつけてオーブンで焼く。
7　魚が熱いうちにたれをかける。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

油揚げを熱湯に通し油抜きし、切ります

さやえんどうを下ゆでします



炊飯器でごはんを炊いています

さつき汁を作ります

魚をオーブンで焼きます

個々の食べる機能に合わせ特別食を作っています

2020年

横浜市立盲特別支援学校の給食

10月

献立名　ロールパン　牛乳　和風スパゲティ　ひじきサラダ　黒みつゼリー

特別支援学校
独自のメニューです

和風スパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬		25
たまねぎ	うす	45
ほうれんそう	２ｃｍ	10
しめじ		10
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.7
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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　まぐろ油漬けをボールにあける。
2　ほうれんそうを切り、ゆでる。
3　たまねぎ・にんにくを切る。
4　しめじをほぐす。
5　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、輪とうがらし・たまねぎを炒める。
6　しめじ・まぐろ油漬けを加え、調味する。
7　スパゲティは固めにゆでる。
8　スパゲティを加え、ほうれんそうを入れる。

給食室の様子

野菜を切ります

ひじきサラダを作ります

スパゲティをゆでます

調味料を量っておきます

和風スパゲティを作ります

2019年

横浜市立盲特別支援学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　魚のしょうがあんかけ　はま菜ちゃんの骨太炒め　みそ汁

はま菜ちゃんの骨太炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
ひじき		3
こまつな	2ｃｍ	9
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	10
ちりめんじゃこ		3
ごま（白）		2
サラダ油		0.5
塩		0.1
酒		1
しょうゆ		1.5
粉チーズ		0.8

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　ひじきをもどす。
2　ねぎ・にんじんを切る。
3　こまつなを切り、ゆでる。
4　ごまを切る。
5　ちりめんじゃこを熱湯に通す。
6　油を熱し、にんじん・ねぎを炒め、
　さらにひじきを炒め、塩をふる。
7　ちりめんじゃこを入れ、調味する。
8　こまつな・チーズ・ごまを入れる。

横浜市立盲特別支援学校の給食

10月 2018

●献立名●

はいがごはん　牛乳　豚肉の炒め煮　煮豆　みそ汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しらたき	3cm	25
たまねぎ	くし	40
にんじん	いちょう	15
ごぼう	ささがき	8
ちくわ	輪	10
米サラダ油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.5
酒		1

豚肉の炒め煮の作り方

1　たまねぎ・にんじん・ごぼうを切る。
2　しらたきは切り、下ゆでする。
3　ちくわを切る。
4　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・しらたき・ごぼう・たまねぎを加え調味し、ちくわを入れ煮含める。

材料名	切り方	1人分(g)
いんげん豆（金時）		20
砂糖		6
塩		0.08
水		15

煮豆の作り方

1　金時豆をやわらかくゆでる。
2　煮汁をきり、砂糖を2～3回に分けて入れる。
3　塩を入れ、仕上げる。

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

１１月１６日（月）
横浜市立盲特別支援学校の給食

特別支援学校の
【献立名】
- コッペパン
- 牛乳
- スパゲティ
  ミートソースあえ
- フレンチサラダ
- プルーンの甘煮

フレンチサラダの作り方

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
キャベツ	せん	40
きゅうり	輪	10
にんじん	せん	3
米油		3
酢		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.4
塩		0.2
からし		0.03
こしょう		0.02

作り方

1 ドレッシングソースを作り、加熱する。
2 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
3 野菜の水をきり、ドレッシングソースとあえ配食する。

キャベツ・にんじんはスチームコンベクションにて、加熱処理をします。

基準献立とは別に特別支援学校参考献立があります。

プルーンの甘煮はドライプルーンに水を加えて煮ます。