横浜市立大岡小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

麦ごはん　牛乳　ひじきごはんの具　きびなごフライ　みそ汁

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）		2.5
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（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

（給食室での作り方を紹介します）

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。

にんじん、たまねぎの皮をむきます

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2・3年生・個別級のごはんを炊きます

きびなごフライを揚げます

ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

大岡小学校

11月 November の給食

ごはん　牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁

磯香あえ		
材料	切り方	1人分g
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2
食塩		0.1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	キャベツを切り、下ゆでする。
2	調味料を煮立て、キャベツを入れる。
3	きざみのりを入れる。

野菜は流水で3回洗います

調味料を量っておきます

缶切り機でうずら卵缶をあけます

クッキングシートで落とし蓋をして、さばのみそ煮を作ります

昆布・削り節でだしをとります

キャベツを下ゆでします

すまし汁を作ります

磯香あえを作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立大岡小学校の給食

7月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
シシジューシーのぐ
ゴーヤチャンプルー　すましじる

●シシジューシーの具		にんにく	0.2
豚肉	25	小町ふ	2
ごぼう	10	削り節	0.3
にんじん	10	ごま油	0.7
しょうが	0.6	しょうゆ	1
糸昆布	1	砂糖	0.3
米油	0.5	酒	0.5
しょうゆ	2.8	塩	0.3
砂糖	0.8		
みりん	1	●すまし汁	
酒	0.6	木綿豆腐	20
塩	0.1	にんじん	8
削り節・水	8	ねぎ	8
		しょうゆ	1.2
●ゴーヤチャンプルー		酒	1
鶏卵	20	塩	0.6
豚肉	15	削り節・水	120
もやし	25		
にがうり	7		

給食室をのぞいてみよう

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

※給食室での作り方を紹介しています。

シシジューシーの具

1　だしをとる。
2　糸昆布をもどし切る。（もどし汁も使用する）
3　にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
　ごぼうは水につける。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、
　豚肉を炒める。
5　ごぼう・にんじんを炒め、
　糸昆布を入れる。
6　だし汁・調味料を入れて煮る。
　（汁が少し残る程度）

ゴーヤチャンプルー

1　にがうり･にんにくを切り、にがうりは
　塩もみしてから、下ゆでする。
2　小町ふをもどし、しぼる。
3　削り節をから炒りする。
4　鶏卵を割る。
5　釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを
　炒め、豚肉・もやし・にがうりを入れ、炒める。
6　火が通ったら調味する。
7　小町ふを入れる。
8　鶏卵をといて流し入れ、炒め、削り節
　を入れる。

すまし汁

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　ねぎ・にんじんを切る。
4　だし汁ににんじんを入れて、
　煮えたら調味する。
5　豆腐を入れる。
6　ねぎを入れる。

削り節で
だしをとります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

すまし汁を
作ります

ゴーヤチャンプルー
を作ります

シシジューシーの具
を作ります

2022年

横浜市立大岡小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
かつおの油みそ

かつおの油みその作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		25
しょうが	みじん	0.2
米油		1.2
含蜜糖		1
砂糖		0.8
赤色辛みそ		3.8
みりん		0.8
酒		0.8
水		3

1　しょうがを切る。
2　かつおをゆでる。
3　油を熱し、かつおを入れる。
4　水を入れ、ほぐしながら炒める。
5　調味料を入れ、さらに炒りつける。
6　しょうがを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

ゴーヤ（にがうり）の種を取り除きます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

昆布・削り節でだしをとります

ゴーヤ（にがうり）を下ゆでします

ゴーヤチャンプルーを作ります

すまし汁を作ります

かつおの油みそを作ります

横浜市立大岡小学校の給食

2021年 7月

献立名

はいがパン　牛乳　チリコンカーン　キャベツサラダ　すいか

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
だいず		17
たまねぎ	１ｃｍ角	40
カットトマト（缶）		30
にんじん	１ｃｍ角	10
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

給食室をのぞいてみよう

すいかを1/32に切ります

だいずをゆでます

キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

チリコンカーンを作ります

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）

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　カットトマト（缶）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、豚肉を炒める。
7　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8　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。

横浜市立大岡小学校の給食

2020年 9月

献立名　ごはん　牛乳　かつおのごまみそあえ　きゅうりの梅肉あえ　すまし汁

かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		6
でんぷん		6
揚げ油（米油）		
ごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		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　しょうがをすり、汁にする。
2　凍り豆腐をもどし、しぼる。
3　ごまを炒って切りごまにする。
4　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。
5　調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
6　ごまを入れる。

給食室の様子

野菜を切ります

凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油で揚げます

昆布と削り節でだしをとります

きゅうりの梅肉あえを作ります

かつおのごまみそあえを作ります

2019年

横浜市立大岡小学校の給食

6月

●献立名●

ソフトフランスパン　牛乳　ホキフライ　ラタトゥイユ　野菜スープ

ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
カットトマト（缶）		20
たまねぎ	1．5cm角	25
なす	8mmいちょう	15
ズッキーニ	8mmいちょう	15
ピーマン	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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　カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。

2　なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。

3　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。

4　ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。（汁がなくなるまで、よく煮つめる）

横浜市立大岡小学校の給食

6月

●献立名●

ぶどうパン　牛乳　きびなごフライ　ミネストローネ　ミックスフルーツ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1cm角	25
トマト(缶)		20
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		5
米油		0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.9
黒こしょう		0.03
豚骨・水		100

ミネストローネの作り方

1　いんげん豆をかためにゆでる。
2　豚骨でスープをとる。
3　トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
5　ベーコンをから炒りし、にんにく・たまねぎ・にんじんを炒める。
6　スープ・カットトマトを入れ、煮込む。
7　マカロニを入れて煮込む。
8　材料が煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

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。

６月２９日（水）
横浜市立大岡小学校の給食　　Ｅブロック

【献立名】
- ぶどうパン
- 牛乳
- 鶏肉のトマトシチュー
- フレンチサラダ

鶏肉のトマトシチューの作り方

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
鶏肉	細	３０
ワイン(白)		１
じゃがいも	２cm角	５０
たまねぎ	２cm角	５０
にんじん	８mmいちょう	１５
トマト缶(カット)		１５
にんにく	みじん	０．３
米白絞油(炒め油)		０．７
トマトケチャップ		１０
中濃ソース		３
食塩		０．７
こしょう		０．０３
水		３０

作り方

1　トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
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、ワインを振り入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮込む。
5　煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。