横浜市立桜井小学校の給食

2025年度（令和7年度）

6月

ごはん　牛乳　チンジャオロースー　スーラータン

スーラータン		
材料名	切り方	1人分ｇ
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
しょうゆ		1.5
酢		2.3
食塩		0.7
こしょう		0.02
ラー油		0.1
でんぷん		0.8
チキンブイヨン		10
水		95

（給食室での作り方を紹介します）

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　鶏卵を割る。
4　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
6　煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
7　鶏卵をといて流し入れる。
8　酢・ラー油を入れる。

ピーマンの種を取り除きます

調味料を量っておきます

工場で炊いたごはんが届きます

野菜は流水で3回洗います

卵を1個ずつ確認しながら割ります

裁断機でたまねぎ・じゃがいもを切ります

スーラータンを作ります

チンジャオロースーを作りクラスごとの食缶に秤で量って配食します

横浜市立

2024年度（令和6年度）

桜井小学校

10月 October の給食

ロールパン　牛乳
変わり五目豆
わかめスープ

変わり五目豆		
材料	切り方	１人分ｇ
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	１．５ｃｍ角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	１ｃｍ角	15
ピーマン	１ｃｍ角	5
こんにゃく	１ｃｍ角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.1
みりん		0.8
水		20

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、油の温度160℃で揚げる。
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炒める。
８　調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
９　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。

にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

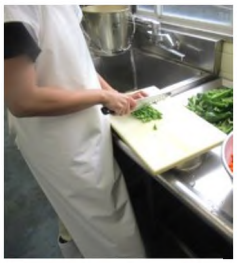
クラスごとに牛乳を詰め替えます

じゃがいもの芽を取り除きます

じゃがいもを揚げます

変わり五目豆を作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります



わかめスープを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立桜井小学校の給食

10月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくのごままぶし
けんちんじる　なっとう

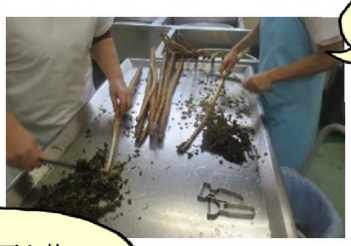
●豚肉のごままぶし		●けんちん汁	
豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	120
みりん	1	●納豆	
酒	2	納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

※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

野菜は流水で
3回洗います

ごぼうの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります

豚肉のごままぶし

1　つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
2　こまつなを切り、ゆでる。
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　ごまを切る。
5　調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
6　ごまを入れる。
7　こまつなを入れる。

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　ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
5　ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒める。
6　だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

昆布・削り節で
だしをとります

豚肉のごままぶしを
作ります

けんちん汁
を作ります

横浜市立桜井小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
煮びたし
納豆

豚肉とだいこんの煮物の作り方

（給食室での作り方です）

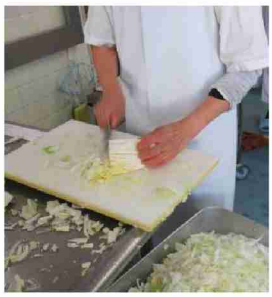
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1．5ｃｍ角	30
だいこん	1．5ｃｍいちょう	70
にんじん	5ｍｍいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1．5ｃｍ角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

1　だしをとる。
2　こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
5　こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
6　だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます



だいこんを下ゆでします

煮びたしを作ります

豚肉とだいこんの煮物を作ります

横浜市立桜井小学校の給食

2021年 12月

献立名

ぶどうパン　牛乳　スパゲティミートソース　かぶのスープ煮

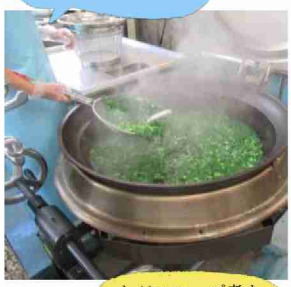
スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

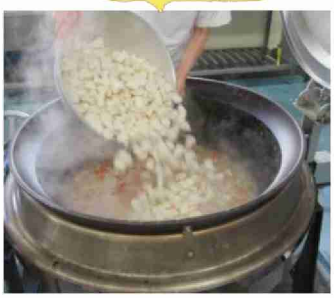
こまつなをゆでます



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

かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます

スパゲティミートソースを作ります

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　カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
2　乾燥大豆をもどす。
3　エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
5　乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
6　スパゲティをかためにゆでる。
7　ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。

横浜市立桜井小学校の給食

2020年 9月

献立名　五目ごはん（ごはん）　牛乳　鶏肉の甘辛煮　すまし汁

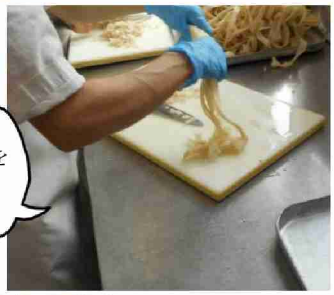
五目ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1cm	3
ごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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　かんぴょうをもどし、切る。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　さやいんげんを切り、ゆでる。
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　調味料と水を煮立たせ、
　にんじん・かんぴょう・油揚げ・
　凍り豆腐を入れて煮る。
　（汁が少し残る程度）
8　さやいんげん・ごまを入れる。

給食室の様子



横浜市立桜井小学校の給食

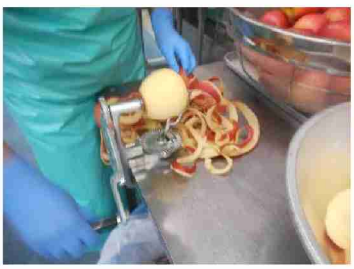
2019年
10月

●献立名●

はいがパン　牛乳　チリコンカーン　わかめサラダ　りんご

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉（ひき）		25
だいず		17
たまねぎ	1.5ｃｍ角	45
カットトマト（缶）		35
にんじん	1cm角	15
ピーマン	１ｃｍ角	8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.55
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

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　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　ピーマンを切り、ゆでる。
４　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
５　マカロニをかためにゆでる。
６　小麦粉を色づくまでから炒りする。
７　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
８　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
９　煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
１０　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。
１１　ピーマンを入れる。

横浜市立桜井小学校の給食

9月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　ビビンバ(肉)(野菜)　わかめスープ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

＜肉＞

1　ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
2　調味料を合わせておく。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
4　合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

＜野菜＞

1　にんにくを切る。
2　にんにく・しょうゆを煮立たせる。
3　ごまを炒って、切りごまにする。
4　にらを切り、ゆでる。
5　もやしをゆでる。
6　にんじんを切り、加熱処理する。
7　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

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２６日（木）
横浜市立桜井小学校の給食　　Ｈブロック

【献立名】
- バターブレッド
- 牛乳
- さけときのこのスパゲティ
- ミックスビーンズサラダ
- みかん

さけときのこのスパゲティの作り方

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
スパゲティ		30
さけ(冷フレーク)		18
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
こまつな	2cm	10
しめじ	ほぐす	15
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		3
ワイン(白)		1
塩		0.6
黒こしょう		0.02
バター		1
水		10

作り方

1　さけフレークを解凍し、別容器にあける。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　しめじをほぐす。
4　たまねぎ・にんにくを切る。
5　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコン・たまねぎ・しめじを入れる。
6　さけフレークを入れ、ワインをふり入れ、水・調味料を入れる。
7　スパゲティをかためにゆでる。
8　ソースにスパゲティを入れ、こまつな・溶かしバターを入れ、火を止める。