横浜市立下野谷小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

ごはん　米粉ドライカレー　甘酢あえ　プルーンはっこう乳

米粉ドライカレー		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1ｃｍ角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.7
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

1　たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
2　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
3　たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
4　じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
5　煮えたら調味する。
6　水で溶いた米粉を入れる。

豚ひき肉が届いたら、品温を確認します

にんじん、たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

もやしをゆでます

野菜は流水で3回洗います

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

甘酢あえを作ります

米粉ドライカレーを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

下野谷小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ

麻婆豆腐		
材料	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
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

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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

豆腐は51kg（約128丁）使います

野菜裁断機でにんじん、きゅうり、ねぎを切ります

もやしをゆでます

フードカッターでごまを切ります

中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立下野谷小学校の給食

5月

ごはん　ぎゅうにゅう
さばのみそに　きんぴら
かきたまじる

●さばのみそ煮		●かきたま汁	
さば	50	鶏卵	20
しょうが	1	こまつな	9
しょうゆ	0.6	ねぎ	8
砂糖	2.8	えのきたけ	5
淡色辛みそ	2.5	しょうゆ	0.5
赤色辛みそ	1.5	酒	1
みりん	1.2	塩	0.7
酒	0.8	でんぷん	1
水	8	削り節・だし昆布・水	120
●きんぴら			
ごぼう	20		
にんじん	10		
つきこんにゃく	15		
ごま（白）	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		
砂糖	1		
酒	0.5		
水	1		

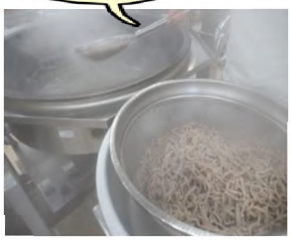
※給食室での作り方を紹介しています。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

昆布・削り節でだしをとります

つきこんにゃくを下ゆでします



調味料を量っておきます

さばのみそ煮を作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

かきたま汁を作ります

きんぴらを作ります

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。

きんぴら

1　つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
2　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　ごまを切る。
4　ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
5　水を入れて、火が通ったら調味する。
6　ごまを入れる。

かきたま汁

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　えのきたけ・ねぎを切る。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

横浜市立下野谷小学校の給食

4 April

献立名

ごはん
牛乳
親子煮
からしじょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

親子煮の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1ｃｍいちょう	40
たまねぎ	うす	50
にんじん	3ｍｍいちょう	12
糸みつば	２ｃｍ	3
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10

1　だしをとる。
2　糸みつば・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・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
8　鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
9　糸みつばを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

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

野菜裁断機でたまねぎを切ります

調味料を量っておきます

卵を1個ずつ確認しながら割ります

こまつなをゆでます

からしじょうゆあえを作ります

親子煮を作ります

横浜市立下野谷小学校の給食

2021年 5月

献立名

チーズパン　牛乳　スパゲティトマトソース　コーンサラダ

スパゲティトマトソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)		25
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)		15
たまねぎ		40
カットトマト（缶）	うす	35
トマト		20
にんにく	１ｃｍ角	0.3
オリーブ油	みじん	0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

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　まぐろ油漬をザルにあける。
3　まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
4　トマト・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、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
6　スパゲティをかためにゆでる。
7　ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い野菜を切ります

野菜は流水で3回洗います

調味料を量っておきます

コーンサラダを作ります

スパゲティをゆでます

スパゲティトマトソースを作ります

2020年

横浜市立下野谷小学校の給食

8月

献立名　豚丼（ごはん）　牛乳　からしじょうゆあえ

豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	３ｃｍ	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

給食室の様子

こまつなに虫や
泥が付いていないか、
確認しながら
洗います

もやしは4kg入りの
袋で納入されます

にんじんの皮をむき、
野菜裁断機で
切ります

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）

●豚丼の具の作り方

1　しらたきを切り、下ゆでする。
2　しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
4　しめじ・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）

●からしじょうゆあえの作り方

1　こまつなを切り、ゆでる。
2　もやしをゆでる。
3　からしじょうゆを作る。
4　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

もやしをゆでます

回転釜で、豚丼の具を
作ります
出来上がりの
温度を確認します

2019年

横浜市立下野谷小学校の給食

5月

●献立名●

五目ずし（ごはん）　牛乳　鶏肉の甘辛煮　すまし汁

五目ずしの具		
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
酢		2
みりん		1
塩		0.4
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　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　酢を除く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　酢・さやいんげん・ごまを入れる。

横浜市立下野谷小学校の給食

6月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　ツナそぼろ　即席漬　豚汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	10
豚肉		5
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　こまつなを切り、下ゆでする。
5　じゃがいも・にんじん・だいこん
　ねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは
　水につける。
6　だし汁に豚肉を入れ、アクを取り
　ながら煮る。
7　にんじん・ごぼう・だいこん・
　じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
8　煮えたら豆腐・みそを入れ、
　ねぎを入れる。
9　こまつなを入れる。

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。

１２月１８日（金）
横浜市立下野谷小学校の給食　Ａブロック

【献立名】
- ぶどうパン
- 牛乳
- ししゃもフライ
- こふきいも
- 野菜スープ

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

野菜スープの作り方

材料	切り方	一人分　g
豚肉		15
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		120

作り方

1　豚骨でスープをとる。
2　パセリを切る。
3　キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
4　スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　たまねぎ・にんじんの順に入れ、煮えたら調味し、煮込む。
6　キャベツを入れて煮る。
7　パセリを入れ、火を止める。