横浜市立豊岡小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　あじのピリ辛ソース　ゆで野菜　中華スープ

中華スープ		
材料名	切り方	1人分ｇ
鶏卵		25
木綿豆腐	1ｃｍ角	20
たまねぎ	うす	15
スイートコーン(ホール)		10
チンゲンサイ	2ｃｍ	7
しょうゆ		0.6
酒		0.5
食塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

（給食室での作り方を紹介します）

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　スイートコーン（ホール）を
　ザルにあける。
4　チンゲンサイを
　葉ともとに分けて切る。
5　たまねぎを切る。
6　鶏卵を割る。
7　水・チキンブイヨンにたまねぎを
　入れ、煮えたらコーン・豆腐・
　チンゲンサイのもとを入れ、
　調味する。
8　水溶きでんぷんを入れる。
9　鶏卵をといて流し入れる。
10　チンゲンサイの葉を入れる。
11　ごま油を入れる。

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

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

もやしを
ゆでます

中華スープを
作ります

あじのピリ辛
ソースを作ります

アレルギー除去食分
を別鍋に取り分けます

横浜市立

2024年度（令和6年度）

豊岡小学校

5月 May の給食

あげパン
牛乳
野菜のスープ煮
メロン

野菜のスープ煮		
材料	切り方	1人分g
豚肉（厚）		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	チキンブイヨンを別容器にあける。
2	キャベツ･にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
4	チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
5	キャベツを入れ、煮えたら調味する。

メロンを1/8に
切ります

調味料を
量っておきます

回転釜でコッペパンを揚げ、
あげパンを作ります

野菜のスープ煮を
作ります

2023年（令和5年）

横浜市立豊岡小学校の給食

5月

くろパン　ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
アスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮		●アスパラガスのソテー	
マカロニ	25	アスパラガス	20
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	にんじん	5
にんじん	10	米油	0.3
パセリ	0.3	塩	0.18
米油	0.7	こしょう	0.01
小麦粉	2		
マーガリン	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	20		

※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

機械や包丁を使い、野菜を切ります

ホワイトルーを作ります

マカロニのクリーム煮

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。
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　煮えたら調味する。
6　ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
7　マカロニ・パセリ・粉チーズを入れる。

アスパラガスのソテー

1　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
2　アスパラガスを切り、下ゆでする。
3　にんじんを切る。
4　油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

アスパラガスのソテーを作ります

アスパラガスを下ゆでします

マカロニのクリーム煮を作ります

横浜市立豊岡小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
ふりかけ

肉じゃがの作り方

（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	２ｃｍ角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	３ｃｍ	30
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

1　しらたきを切り、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。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます

野菜は流水で3回洗います

もやしをゆでます

ふりかけを作ります

調味料を量っておきます

肉じゃがを作ります

横浜市立豊岡小学校の給食

2021年 6月

献立名

はいがごはん　ポークカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

ごま酢あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	２ｍｍ輪	15
割干しだいこん		6
ごま（白）		3
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酢		2

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　甘酢を作る。
2　割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
3　ごまを炒って切りごまにする。
4　きゅうりを切り、加熱処理する。
5　割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
6　配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

割干しだいこんをゆでます

きゅうりを輪切りにし、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。

たまねぎをよく炒めます

カレールーを作ります

ポークカレーを作ります

ごま酢あえを作ります

2020年

横浜市立豊岡小学校の給食

10月

献立名　秋味ごはん（麦ごはん）　牛乳　さつまいもと栗の甘煮　すまし汁

秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		7
ごま（白）		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10

給食室の様子

昆布と削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、材料を切ります

秋味ごはんの具を作ります
クラスごとに量って配食します

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　だしをとる。
2　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　しめじをほぐす。
4　さけフレークを解凍し、別容器にあける。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　ごまを切る。
7　油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
8　さけを入れて煮含める。
9　ごまを入れる。

さつまいもを下ゆでします

すまし汁を作ります

さつまいもと栗の甘煮を作ります

横浜市立豊岡小学校の給食

2019年 7月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　いわしのかば焼き　即席漬　みそ汁

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆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　ごまを炒る。
2　しょうがをすり、汁にする。
3　◆の材料で、たれを作る。
4　いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
5　いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

（いわしは、三枚おろしの切り身20ｇを２枚使用しています）

給食室の様子

横浜市立豊岡小学校の給食

10月 2018

●献立名●

ごはん　牛乳　さばのみそ煮　即席漬　けんちん汁

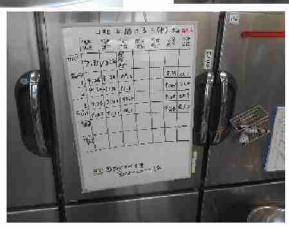
調理員さんが実際に行っている
給食の調理法を紹介しています

材料名	切り方	1人分(g)
さば		50
しょうが	せん	1
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		2
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

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。

給食室の様子



４月１９日（火）

横浜市立豊岡小学校の給食　　Ａブロック

【献立名】
- はいがごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼうごはんの具
- さわらのあんかけ
- かきたま汁

鶏ごぼうごはんの具の作り方

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
鶏肉		２０
油揚げ	せん	４
ごぼう	ささがき	２０
にんじん	せん	１０
ごま(白)	切る	２
米油		０．７
しょうゆ		３
砂糖		１．５
酒		１．５
塩		０．４
削り節		０．２
水		５

作り方

1　だしをとる。
2　油揚げは油抜きし、切る。
3　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
4　ごまを切る。
5　油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
6　調味料・だし汁・油揚げを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
7　ごまを入れる。