横浜市立鶴見小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

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		
材料名	切り方	1人分ｇ
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5ｃｍ角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1ｃｍ角	10
ピーマン	1ｃｍ角	5
こんにゃく	1ｃｍ角	15
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

1　だいずをやわらかくゆでる。
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。

肉に骨などが入って
いないか、検品しています

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

クラスごとに
牛乳を詰め替えます

じゃがいもを揚げます

だいずを
ゆでます

わかめスープを作ります

変わり五目豆を
作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

鶴見小学校

6月 June の給食

ごはん
牛乳
ちくわの磯辺揚げ
きんぴら
すまし汁

きんぴら		
材料	切り方	1人分g
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	12
つきこんにゃく	3cm	10
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		0.5
酒		0.5
水		1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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	ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
4	水を入れて、火が通ったら調味する。
5	ごまを入れる。

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

調理の打合せを行います

ちくわの磯辺揚げを作ります

きんぴらを作ります

昆布・削り節でだしをとります

すまし汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立鶴見小学校の給食

6月

ロールパン　あんずジャム			
ぎゅうにゅう　かわりごもくまめ			
わかめスープ			
●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにゃく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

1　だいずをやわらかくゆでる。
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。

わかめスープ

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　たまねぎ・えのきたけを切る。
4　わかめを切る。
5　水・チキンブイヨンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
6　豆腐を入れる。
7　わかめを入れる。
8　ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

だいずをゆでます

じゃがいもの芽を取り除きます

大豆の大きさに合わせ、野菜やこんにゃくを角切りにします

じゃがいもを揚げます

調味料を量っておきます

わかめスープを作ります

変わり五目豆を作ります

横浜市立鶴見小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
チャーハンの具
中華スープ
アイスクリーム

チャーハンの具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	１ｃｍ角	10
ピーマン	１ｃｍ角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　ねぎ・にんじん・たまねぎ・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・しょうがを炒め、ねぎ・鶏肉を炒める。
4　たまねぎ・にんじんを炒める。
5　火が通ったら調味料を入れる。
6　ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

機械や包丁を使い、材料を切ります

ピーマンをゆでます

卵を1個ずつ確認しながら割ります

チャーハンの具を作ります

中華スープを作ります

横浜市立鶴見小学校の給食

2021年 6月

献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん）牛乳　ぶどう豆　みそ汁

鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.2
酒		1.5
塩		0.15
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう

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　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・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
7　調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。
8　さやいんげんを入れる。

2020年

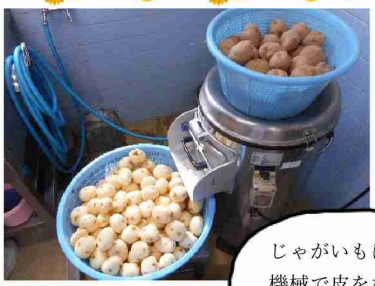
横浜市立鶴見小学校の給食

8月

献立名　ロールパン　牛乳　バーベキューソース炒め　じゃがいものソテー

バーベキューソース炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02
じゃがいものソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3ｃｍ	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



じゃがいもは、
機械で皮をむき、
芽を手作業で
取り除きます

材料を切ります

回転釜で、バーベキュー
ソース炒めを作ります

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）

●バーベキューソース炒めの作り方

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
4　豚肉を入れ炒め、塩をふる。
5　たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
6　ピーマンを入れる。

●じゃがいものソテーの作り方

1　しらたきを切り、下ゆでする。
2　じゃがいもを切る。
3　油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味する。

じゃがいものソテーの
出来上がりの温度を
温度計で確認します

横浜市立鶴見小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

ごはん　牛乳　中華風煮魚　キャベツの炒め物　にらたまスープ

中華風煮魚		
材料名	切り方	1人分(g)
さめ（角切）		50
ねぎ	5mmななめ	15
しょうが	みじん	0.9
にんにく	みじん	0.1
赤色辛みそ		1
淡色辛みそ		1.5
しょうゆ		1.8
酒		3
砂糖		2.2
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.2
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　ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
2　さめを下ゆでする。
3　調味料・水を煮立たせ、しょうが・にんにく・さめ・ねぎを入れる。
4　表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
5　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。
6　煮えたら火を止め、冷ます。

横浜市立鶴見小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　ひじきごはんの具　きびなごフライ　けんちん汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		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

ひじきごはんの具の作り方

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　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）

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。

１０月１３日（木）

横浜市立鶴見小学校の給食　　Ａブロック

【献立名】
- 丸パン
- 牛乳
- きのこスパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

わかめサラダの作り方

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	３０
サラダ用こんにやく		１０
わかめ（生）	２ｃｍ	３
ごま（白）		２
しょうゆ		２．７
砂糖		１．２
酢		２．７
塩		０．１

作り方

1　甘酢を作る。
2　ごまを炒って切りごまにする。
3　サラダ用こんにゃくを加熱処理する。
4　キャベツ・わかめを切り、加熱処理する。
5　配食直前にキャベツ・こんにゃく・わかめの水を切り、甘酢・ごまであえる。