横浜市立山田小学校の給食

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

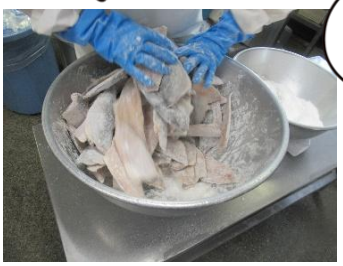
中華スープ		
材料名	切り方	１人分ｇ
鶏卵		25
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
たまねぎ	うす	15
スイートコーン(ホール)		10
チンゲンサイ	２ｃｍ	7
しょうゆ		0.6
酒		0.5
食塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

（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。

もやしをゆでて
流水で冷まします

あじのピリ辛ソース
を作ります



中華スープを
作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

山田小学校

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。

野菜は流水で
3回洗います

メロンを1/8に
切ります

にんじん、たまねぎ
の皮をむきます

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）

横浜市立山田小学校の給食

5月

はいがごはん　ぎゅうにゅう
マーボードウフ
ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	35
豚肉（ひき）	15	きゅうり	10
乾燥大豆（粒）	2	にんじん	5
ねぎ	20	ごま（白）	2
にんじん	15	しょうゆ	2
しょうが	0.8	砂糖	0.8
にんにく	0.1	酢	2
米油	0.7	塩	0.1
トマトケチャップ	2	ごま油	0.2
しょうゆ	3	ラー油	0.05
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		

※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

機械や包丁を使い、材料を切ります

調味料を混ぜ合わせておきます

麻婆豆腐を作ります

きゅうり、にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは‥湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

麻婆豆腐

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。

中華あえ

1　甘酢を作る。
2　ごまを炒って、切りごまにする。
3　きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
4　もやしをゆでる。
5　配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

中華和えを作ります

2022年

横浜市立山田小学校の給食

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

ポークカレーの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5ｃｍ角	50
たまねぎ	２ｃｍ角	60
にんじん	５ｍｍいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.7
塩		0.8
水		80

1　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
2　カレールーを作る。
3　釜に油を入れ、弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
4　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
5　煮えたら調味料を入れる。
6　ルーを入れて弱火でよく煮込む。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます

カレールーを作ります

ごま酢あえを作ります

ポークカレーを作ります

横浜市立山田小学校の給食

2021年 12月

献立名

ごはん　牛乳　生揚げと豚肉のみそ炒め　かきたま汁

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	２ｃｍ角	40
こまつな	２ｃｍ	9
にんじん	３ｍｍいちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

生揚げを熱湯に通し油抜きします

調味料を量っておきます

昆布・削り節でだしをとります

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　生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
5　豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
6　たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
7　水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8　こまつなを入れる。

かきたま汁を作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

生揚げを別煮します

生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

2020年

10月

横浜市立山田小学校の給食

献立名　ごはん　牛乳　きびなごフライ　ひじきの炒め煮　けんちん汁

けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	２ｃｍ	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

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　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　こんにゃくを切り、下ゆでする。
5　こまつなを切り、下ゆでする。
6　ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
7　ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
8　だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
9　こまつなを入れる。

給食室の様子

こまつなを切り、下ゆでします

こんにゃくを下ゆでします

削り節・昆布でだしをとります

ひじきの炒め煮を作ります

きびなごフライを揚げます

クラスごとの食缶にけんちん汁を配食します

2019年

横浜市立山田小学校の給食

5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

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5㎝角	50
たまねぎ	2㎝角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
2　カレールーを作る。
3　釜に油を入れ、弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
4　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
5　煮えたら調味料を入れる。
6　ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立山田小学校の給食

7月

●献立名●

ロールパン　牛乳　ししゃもフライ　ゆでとうもろこし　とうがんのスープ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
とうがん	1cmいちょう	30
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	8
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		1
チキンブイヨン		10
水		110

とうがんのスープの作り方

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　とうがん・にんじん・たまねぎを切る。
4　しょうがをすり、汁にする。
5　スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　にんじん・とうがん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
7　しょうが汁を入れる。
8　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。

2015

5月21日（木）　横浜市立山田小学校

【献立名】
- 食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- コーンサラダ