横浜市立吉原小学校の給食

2025年度（令和7年度）

ロールパン　牛乳　塩焼きそば　中華あえ　冷凍パインアップル

5月

塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分ｇ
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
◆いか（短冊）		8
◆酒		0.8
キャベツ	短冊	40
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	8
にら	２ｃｍ	8
セロリ	うす	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
食塩		0.65
こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

1　キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
2　いかを解凍し、酒につける。
3　めんを油の温度180～200℃で揚げる。
4　釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
5　もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
6　めんを入れる。

野菜は流水で3回洗います

にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

中華めんを揚げます

塩焼きそばを作ります

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

中華あえを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

吉原小学校

11月 November の給食

麦ごはん　牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
のっぺい汁

のっぺい汁		
材料	切り方	１人分ｇ
鶏肉		10
さといも	８ｍｍ半月	15
だいこん	５ｍｍいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	５ｍｍいちょう	8
しめじ		5
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
削り節・水		110

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切り、しめじはほぐす。
3	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
4	だいこん・にんじん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
5	水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。

肉そぼろを作ります

もやしを
下ゆでします

ごまじょうゆあえを作ります

のっぺい汁を
作ります

別鍋でアレルギー
除去食を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立吉原小学校の給食

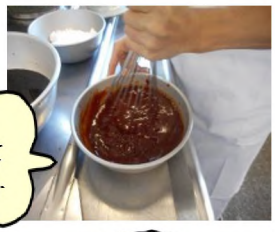
11月

はいがごはん　ぎゅうにゅう
ビビンバ（にく）　ビビンバ（やさい）
はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		しょうゆ	2.7
豚肉	45	塩	0.1
ねぎ	15	ごま油	0.2
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●はるさめスープ	
米油	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	2.7	ねぎ	10
砂糖	1	にんじん	5
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
		しょうゆ	1
●ビビンバ（野菜）		酒	0.3
もやし	45	塩	0.8
こまつな	9	こしょう	0.02
にんじん	6	ごま油	0.3
ごま（白）	2	豚ガラスープ	20
にんにく	0.2	水	100

※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



調味料を
混ぜ合わせて
おきます

もやしを
下ゆでします

ビビンバ（肉）
を作ります

ビビンバ（野菜）を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

ビビンバ

＜肉＞（肉と野菜は別配食する）

1　ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
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　にんじん・にんにくを切る。
2　にんじんを下ゆでする。
3　もやしを下ゆでする。
4　こまつなを切り、ゆでる。
5　ごまを切る。
6　コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
7　釜ににんにくしょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
8　ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　豚ガラスープを別容器にあける。
3　にら・ねぎ・にんじんを切る。
4　はるさめをもどし、切る。
5　水・豚ガラスープを煮立てにんじんを煮る。
6　煮えたら調味する。
7　豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
8　ごま油を入れる。

はるさめスープ
を作ります

2022年

横浜市立吉原小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ
ラフランスゼリー

麻婆豆腐の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	120
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
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		2
水		20

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　ねぎ・にんじん・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、トウバンジャン・ねぎを炒める。
4　ひき肉・にんじんを炒める。
5　水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます

機械や包丁を使い、材料を切ります

だいこん・にんじんを下ゆでします

中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります

横浜市立吉原小学校の給食

2021年 11月

献立名

ごはん　牛乳　さばのみそ煮　ごまじょうゆあえ　すまし汁

すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
えのきたけ	２ｃｍ	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

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　うずら卵缶をザルにあける。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　えのきたけ・ねぎを切る。
5　だし汁に、えのきたけを入れる。
6　うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
7　ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

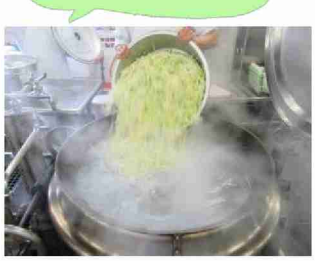
給食室をのぞいてみよう

野菜を切ります

昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります

キャベツを下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります

横浜市立吉原小学校の給食

2020年 11月

献立名　チーズパン　魚のカレー揚げ　こふきいも　ミネストローネ　プルーンはっこう乳

ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1ｃｍ角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8ｍｍ角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子

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

野菜を切ります

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）

1　いんげん豆をかためにゆでる。
2　豚骨でスープをとる。
3　カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・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、にんじん・たまねぎを炒める。
6　スープ・カットトマトを入れる。
7　マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

いんげん豆を
ゆでます

こふきいもを
作ります

魚のカレー揚げ
を作ります

ミネストローネ
を作ります

横浜市立吉原小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　肉そぼろ　磯香あえ　つみれ汁

つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	10
わかめ(生)	2㎝	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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　だしをとる。
2　ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
3　しょうがをすり、汁にする。
4　わかめを切る。
5　生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
6　だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
7　みそ・ねぎ・わかめを入れる。

横浜市立吉原小学校の給食

10月 2018

●献立名●

はいがごはん　ビーフカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1．5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

1　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
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、牛肉と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。

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　１日（木）
横浜市立吉原小学校の給食　　Ｈブロック

【献立名】
- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
　　クリーム煮
- キャベツサラダ
- りんご

マカロニのクリーム煮の作り方

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
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	4
米油		0.7
小麦粉		2
マーガリン		2
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

作り方

1　ほうれんそうを切り、ゆでる。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　マカロニをかためにゆでる。
4　ホワイトルーを作る。
　（小麦粉とマーガリンを炒め
　ホワイトルーを作る。）
5　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん
　を炒め、水を入れて煮込む。
6　材料が煮えたら調味し、ルーを
　入れ、牛乳・といた脱脂粉乳・
　豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。
7　マカロニ・粉チーズを入れる。
8　ほうれんそうを入れ、火を止める。