横浜市立川和小学校の給食

2025年度（令和7年度）

12月

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

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	3
さといも	5ｍｍいちょう	10
だいこん	5ｍｍいちょう	15
にんじん	5ｍｍいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.5
しょうゆ		4.2
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

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　ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　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。
7　だし汁を入れ、さといもを入れる。
8　煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

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

昆布・削り節でだしをとります

ひじきごはんの具を作ります

きびなごフライを揚げます

けんちん汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

川和小学校

4月の給食

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分g
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
こまつな	2cm	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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　生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3　こまつなを切り、ゆでる。
4　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6　だし汁を入れて調味し、煮る。
7　煮えたら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。

にんじん、たまねぎの皮をむきます

生揚げを熱湯に通し油抜きします

生揚げを別煮します

キャベツ、こまつなをゆでて流水で冷まします

生揚げのそぼろ煮を作ります

磯香あえを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

2023年（令和5年）

横浜市立川和小学校の給食

11月

ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう
サーモンフライ　こふきいも
ミネストローネ

●サーモンフライ	
サーモンフライ	60
揚げ油（米油）	
中濃ソース	1.2
ウスターソース	1.2
●こふきいも	
じゃがいも	60
塩	0.27
こしょう	0.01

●ミネストローネ	
ベーコン	2
たまねぎ	25
トマト（缶）	20
キャベツ	20
にんじん	10
エリンギ	5
いんげん豆（手亡）	8
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
しょうゆ	0.3
塩	0.8
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	80

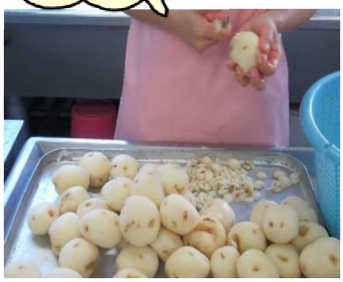
※給食室での作り方を紹介しています。

こふきいも
1　じゃがいもを切り、下ゆでする。
　（蒸してもよい）
2　釜に入れ、火をつけ、調味する。

ミネストローネ
1　いんげん豆をかためにゆでる。
2　トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3　チキンブイヨンを別容器にあける。
4　エリンギ・キャベツ・にんじん・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、ベーコンを炒める。
6　たまねぎ・にんじん・エリンギを炒め、水・チキンブイヨン・カットトマトを入れ煮込む。
7　煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます



こふきいもを作ります

サーモンフライを揚げます

ミネストローネを作ります

2022年

横浜市立川和小学校の給食

献立名

丸パン
牛乳
あじフライ
こふきいも
クリームスープ

クリームスープの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

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　にんじん・たまねぎを切る。
4　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
6　牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
7　こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

じゃがいもを下ゆでします

こふきいもを作ります

あじフライを揚げます

クリームスープを作ります

横浜市立川和小学校の給食

2021年 10月

献立名

中華丼（麦ごはん）　牛乳　中華あえ

中華丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
むきえび		15
酒		2
いか（短冊）		10
酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	２ｃｍ	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

給食室（きゅうしょくしつ）をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

たまねぎ・しょうがの
皮をむきます

調味料を
量っておきます

もやしをゆでます

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　うずら卵缶をザルにあける。
2　キャベツ・チンゲンサイ・にんじん
　たまねぎ・しょうがを切る。
3　むきえび・いかを解凍し、酒につける。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
　豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
　順に炒め、キャベツを加え、炒める。
5　えび・いかを入れ、火が通ったら
　水を入れ、うずら卵・調味料・
　チンゲンサイを入れる。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　ごま油を入れる。

中華あえを
作ります

中華丼の具を
作ります

2020年

横浜市立川和小学校の給食

10月

献立名　麦ごはん　牛乳　豚肉とだいこんの煮物　ごま酢あえ　納豆

豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	２ｃｍ角	40
だいこん	２ｃｍいちょう	70
にんじん	１ｃｍいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	１．５ｃｍ角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室の様子

にんじん・だいこんの皮をむきます

野菜を切ります

じゃがいもの芽を取り除きます

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　こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
5　こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
6　だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

割り干しだいこんをゆでます

調味料は量っておきます

豚肉を炒めます

ごま酢あえを作ります

横浜市立川和小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　麻婆豆腐　だいこんの中華炒め

麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1㎝角	120
豚肉（ひき）		20
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	20
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		4
砂糖		1
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

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　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。

横浜市立川和小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん　ベイスターズ青星寮(せいせいりょう)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)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

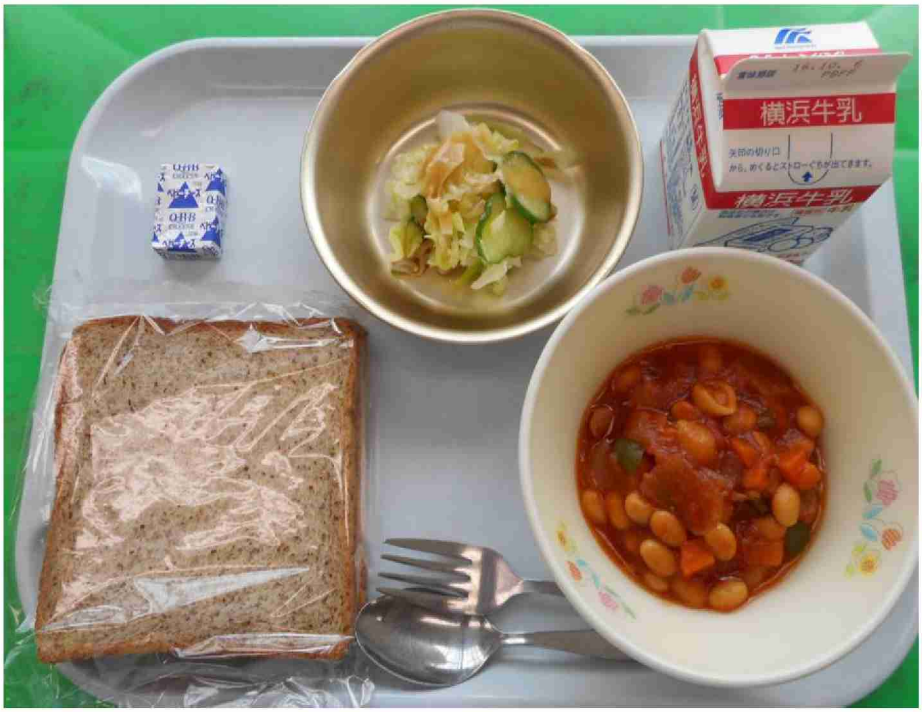
ベイスターズ青星寮カレーの作り方

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
3　カレールーを作る。
4　釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
5　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
6　にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
7　煮えたら調味料を入れる。
8　ルーを入れて弱火で煮込む。

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。

９月 30 日（金）

横浜市立川和小学校の給食　　Ｄブロック



【献立名】
- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- 野菜サラダ
- チーズ

チリコンカーンの作り方

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
豚肉	小間	２５
だいず		１６
たまねぎ	１ｃｍ角	３５
トマト缶(カット)		３０
にんじん	１ｃｍ角	１２
ピーマン	１ｃｍ角	5
にんにく	みじん	０．１
マカロニ(シェル)		8
米油		０．７
小麦粉		１．５
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		０．５
塩		０．６
こしょう		０．０２

作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　トマト缶を汁ごと容器にあける。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
5　マカロニをかためにゆでる。
6　小麦粉を色づくまでから炒りする。
7　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
8　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
9　材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
10　小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
11　ピーマンを入れ、火を止める。