



横浜市立中川西小学校の給食

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	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm 角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	8
ピーマン	1 cm 角	5
こんにやく	1 cm 角	10
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 こんにやくを切り、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・こんにやくを入れて
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。



こんにやくを
下ゆでします



じゃがいもを
揚げます



変わり五目豆を
作ります



わかめスープを
作ります





はいがごはん 牛乳 豚丼の具 ぶどう豆 みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.6
みりん		1
酒		1.5
でんぷん		0.5
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
- 3 調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 4 水溶性でんぷんを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



だいずをゆでます



肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



みそをだしで
溶いておきます

みそ汁を
作ります



削り節で
だしをとります



ぶどう豆を作り
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



豚丼の具を作ります



中川西小学校

の給食

5月



ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
磯香あえ
すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
米油（揚）		
炒りごま（白）		3
しょうが		0.9
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 しょうがをすり、汁にする。
 - 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
 - 3 ごまを炒って切りごまにする。
 - 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
 - 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
 - 6 ごまを入れる。



しょうがの皮を
おきます



ごまを炒り、
フードカッターで切ります



かつおのごまみそあえ
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



磯香あえを作ります



すまし汁を
作ります



横浜市立中川西小学校の給食



あげパン りゅうにゅう

やさいのスープに

メロン

●あげパン	しょうゆ	0.5
コッペンパン	酒	1
揚げ油（米油）	塩	0.9
グラニュー糖	3 黒こしょう	0.02
砂糖	2 チキンブイヨン	15
塩	0.01 水	55
●野菜のスープ煮	●メロン	
豚肉（厚）	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも		
たまねぎ		
キャベツ		
にんじん		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 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 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

肉に骨などが入っていないか、検品しています

メロンの種を取り、1/8に切ります

野菜のスープ煮を作ります

にんじんの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます

あげパンを作ります



給食室をのぞいてみよう





横浜市立中川西小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
塩焼きそば
中華あえ
アップルコンポート

塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		15
いか(短冊)		15
酒		1.5
むきえび		12
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
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
塩		0.8
こしょう		0.03

- 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・むきえびを解凍し、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 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



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



めんを揚げます



中華あえを作ります

塩焼きそばを
作ります



横浜市立中川西小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mm ちょう	15
にんじん	3 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きょうせくしつ
給食室をのぞいてみよう



だいこん・しょうがの皮をむきます



削り節でだしをとります



煮魚を作ります



乾燥だいずがやわらかくなるまで煮ます



豚汁を作ります



ぶどう豆を作ります

横浜市立中川西小学校の給食



献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



野菜を切ります



さけを
ゆめます



ミキサーで
ドレッシング
を作ります



アレルギーの
除去食を
作ります



さけのクリーム煮
を使います



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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立中川西小学校の給食



ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 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・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立中川西小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

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 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 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。

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。



1月 12日 (木)

横浜市立中川西小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・白玉そう煮
- ・炒めなます

ツナそぼろの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
まぐろ油漬(フレーク)		20	1 まぐろ油漬をザルにあける。
まぐろ水煮(フレーク)		20	2 まぐろ水煮は別容器にあける。
凍り豆腐(細)		3	(汁も使用する)
にんじん	みじん	15	3 にんじん・しょうがを切る。
しょうが	みじん	0.8	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
しょうゆ		3	5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
砂糖		2.8	火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
酒		1	油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで
水		3	炒りつける。