

2025年11月 献立表

日付		材料名	おやつ
1 土	てりやき野菜丼 みそ汁	米、胚芽米、鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、／豆腐、だいこん、ねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
4 火	豚肉とたまねぎのソテー 蒸し野菜のサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、酒、塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、ソース、／ブロッコリー、キャベツ、にんじん、砂糖、塩、油、レモン果汁、／じゃがいも、なす、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ ちんぴん おにぎり
5 水	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ ごはん	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、塩、ごま、／わかめ、だいこん、えのきたけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、和三盆糖、塩、ベーキングパウダー、油、ヨーグルト、牛乳	いりこ 牛乳 スコーン おにぎり
6 木	さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	さわら、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／かぼちゃ、きゅうり、レーズン、おから、酢、油、砂糖、塩、／こまつな、たまねぎ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
7 金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／牛乳、／食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
8 土	てりやき野菜丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、／豆腐、だいこん、ねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
10 月	さけの塩焼き 煮あえっこ（青森県の郷土料理） みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、塩、／だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、豆腐、油、しょうゆ、みりん、砂糖、こんぶ、／だいこん、さといも、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
11 火	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ じゃがいものスープ ごはん	鶏肉、しょうゆ、塩、マーマレード、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、／じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／うどん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ソース、あおのり	いりこ 焼きうどん
12 水	豚肉とたまねぎのソテー 蒸し野菜のサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、酒、塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、ソース、／ブロッコリー、キャベツ、にんじん、砂糖、塩、油、レモン果汁、／じゃがいも、なす、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、白玉粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆腐、豆乳、油	いりこ 牛乳 もちもちドーナツ おにぎり
13 木	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ ごはん	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、塩、ごま、／わかめ、だいこん、えのきたけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
14 金	【七五三のお祝い】 鶏のから揚げ れんこんと厚揚げの炒め煮 すまし汁 あずきごはん、くだもの	鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／れんこん、にんじん、生揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、／豆腐、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、かつお節、／米、もち米、小豆、塩、ごま、／煮干し、／牛乳、／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
15 土	焼きそば みそ汁	煮干し、／しょうゆせんべい、／焼きそばめん、豚肉、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、ソース、あおのり、／たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ、こんぶ、煮干し、／麦茶、／煮干し、／クラッカー、	いりこ クラッカー
17 月	さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のごま和え 五目汁 ごはん	さば、たまねぎ、しょうが、みそ、酒、みりん、砂糖、／ほうれんそう、にんじん、ごま、／かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、ごま油、酒、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
18 火	ピラフ クリームシチュー ブロッコリーのごまあえ くだもの	米、胚芽米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、カレー粉、洋風だしの素、油、／鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、洋風だしの素、豆乳、塩、こしょう、米粉、こんぶ、／ブロッコリー、しょうゆ、ごま、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり

今月の平均摂取カロリー （3歳以上児）574kcal （3歳未満児）471kcal

2025年11月 献立表

日付		材料名	おやつ
19 水	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ じゃがいものスープ ごはん	鶏肉、しょうゆ、塩、マーマレード、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、／じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、白玉粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆腐、豆乳、油	いりこ 牛乳 もちもちドーナツ おにぎり
20 木	さばとかぼちゃの焼きもの キャベツのゆかりあえ みそ汁 ごはん、くだもの	さば、しょうが、にんにく、みりん、鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、塩、片栗粉、油、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、／なす、切り干しだいこん、わかめ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
21 金	さけの塩焼き 煮あえっこ（青森県の郷土料理） みそ汁 ごはん	さけ、塩、／だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、豆腐、油、しょうゆ、みりん、砂糖、こんぶ、／だいこん、さといも、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、バター、砂糖	いりこ 牛乳 シュガーバター スティック おかし
22 土	焼きそば みそ汁 くだもの	焼きそばめん、豚肉、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、ソース、あおのり、／たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
25 火	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり
26 水	さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のごま和え 五目汁 ごはん、くだもの	さば、たまねぎ、しょうが、みそ、酒、みりん、砂糖、／ほうれん草、にんじん、ごま、／かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、ごま油、酒、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
27 木	厚揚げの炒め物 大根のピクルス スープ ごはん	生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉、／だいこん、きゅうり、酢、砂糖、塩、／わかめ、じゃがいも、もやし、えのきたけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
28 金	さばとかぼちゃの焼きもの キャベツのゆかりあえ みそ汁 ごはん、くだもの	さば、しょうが、にんにく、みりん、鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、塩、片栗粉、油、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、／なす、切り干しだいこん、わかめ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし
29 土	みそ炒め丼 中華スープ	米、胚芽米、豚肉、酒、しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※青森県の郷土料理「煮あえっこ」（10日&21日の給食）

下北地方の郷土料理。やませの影響で冷害被害が多く稲作が難しかったので、食糧確保のための様々な工夫が発達しました。野菜は大根、人参、ごぼうなどの根ものがほとんどで、山菜は塩蔵や乾燥で保存食にしていました。そのような食材を活用し、秋大根の収穫がはじまるところでつくられたのが「煮あえっこ」です。

日常的にも食卓にのぼるそうですが、冠婚葬祭など人の集まる機会には必ずたくさんつくって振る舞われたようです。

寒い時期には地元で採れる岩のりを入れることもあり、一段と豪華なごちそうになるそうです。

旬の時期に収穫し、塩漬けや乾燥で保存したわらびやぜんまいを使うのが特徴ですが、くれよんでは刻み昆布で代用します。