

2025年度

11月 給食だより

木の葉も色づき、秋の深まりが感じられるようになりました。新米、旬の魚、果物など、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚を使った料理で、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

市のホームページからも見てね

11月の給食目標

地場産物を知ろう



11月19日は「全市一斉 地場産給食デー」

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といい、地場産物をもその地域で消費することを「地産地消」といいます。19日は「全市一斉 地場産給食デー」です。柏崎の恵みを味わい、地場産物のよさを知りましょう。

池田さんちのはちみつサラダ

山本の池田養蜂さんの
はちみつを使ったサラダ
です。



マコモタケ（矢田産）と
干しいたけ（谷根産）が
入ったハンバーグです。

ごはん

柏崎で今年作られた新米の
米山プリンセスです。



季節野菜のみそ汁

柏崎産の野菜が入った
みそ汁です。

池田養蜂
池田三二さん



柏崎の美味しいはちみつだよ

株式会社大日

石黒芳和さん



マコモタケは太古のスーパーフード！

ファームたんね

小俣佳一さん



たんねの湧き水で育てています♪

11月 献立表

月	火	水	木	金
*都合により 献立を一部 変更する場合が あります。 ご了承ください。 小：1杯ギ-/たんはく異/塩分 中：1杯ギ-/たんはく異/塩分 全校欠食の学校・行事など	11月の地場産物は.. ごはん マコモタケ はちみつ キャベツ ねぎ ししいたけ 新道の柿 大根	キラッと新潟米☆ 地場もん献立とは？ 児童生徒が地域への愛 着を深め、新潟県の食や 農林水産業に関する理解 を深めることを目的に、 県内で一斉に米や地場産 物を学校給食で提供する 取組です！！	本とコラボ給食 読書の秋に合わせて登 場します。 ①7日「何者」 ②12日「ごまっさんのグラタン」 ③21日「さかなださかなだ」 ④25日「おでんさむらい」 たのしみだね！	
3	4	5	6	7
文化の日	おから サラダ	ヨーグルト	ごま酢 あえ	新道の 柿
	ししいたけの フライ		ひじき 卵焼き	星わかめ のサラダ
	ごはん	かみかみ ビビンバ	ごはん	キーマカレー (愛ごはん)
	どさんこ汁	たまご スープ	じゃがいも のそぼろ煮	
	637/24.6/2.4 781/27.6/3.0 田尻小欠食	630/27.3/2.0 773/31.7/2.6 第二中欠食	625/26.6/2.2 778/31.4/2.5 ヘルシオDAY	639/23.8/1.9 797/27.9/2.5 本とコラボ給食①
10	11	12	13	14
みかん	ごまネーズ サラダ	りんご酢の フレンチ サラダ	ポテト サラダ	フルーツ ヨーグルト あえ
3色 そぼろ丼 (愛ごはん)	豚肉の しょうが 炒め	ごまっさんの マカロニ グラタン	白身魚の トマト ソース	キムチ チャーハン
キャベツ のみそ汁	ごはん	厚揚げの みそ汁	わかめ ごはん	肉だんご のスープ
	615/26.3/2.1 763/31.0/2.5	639/27.9/2.6 763/32.8/3.0	633/26.7/3.4 783/31.9/4.4 本とコラボ給食②	574/24.0/2.4 728/28.3/3.1
17	18	19	20	21
パンサン スー	コーン サラダ	池田さんち のはちみつ サラダ	ごまツナ サラダ	ごまマヨ あえ
いかの 竜田揚げ	ミニ りんごゼリー	マコモバーグの 照り焼きソース	鶏と さつまいもの 揚げ煮	さばの みそ煮
ごはん	秋 ハヤシライス (愛ごはん)	ごはん 季節野菜の みそ汁	ごはん	ごはん
大根の おろし煮	602/26.2/2.0 752/31.2/2.4 鯖石小欠食	602/27.9/2.3 754/20.8/3.0	626/27.4/2.4 783/32.3/2.8 キラッと新潟米☆地場もん献立	642/25.5/2.3 801/30.1/2.8 本とコラボ給食③
24	25	26	27	28
振替休日	きりざい	りんご	ポテト きんぴら	おかか マヨあえ
	車ぶの 揚げ煮	大学 いも	赤魚の もみじ 焼き	鶏の から揚げ
	ごはん	おでん	ごはん	ごはん
	627/27.1/2.6 773/31.4/3.3 本とコラボ給食④	645/23.8/2.2 829/29.9/2.5	617/25.9/2.3 771/30.9/2.7 かしわざき食育5か条の日献立	645/22.7/2.0 800/27.2/2.4 比治小1クエスト給食

※天候や収穫量により、地場産物が全量そろわない場合があります。ご了承ください。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、6日です。「ごま酢あえ」は、酢の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。酢やレモン果汁などの酸味を、上手に料理に取り入れてみてください。



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、19日に「全市一斉地場産デー」&「キラッと新潟米☆地場もん献立」と題して、柏崎市産食材を味わいます。

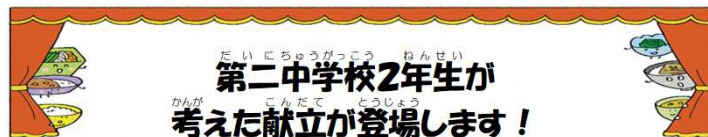


かしわざき食育5か条の日献立

し 食卓に旬の食材、地元の野菜



今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに27日に実施します。そぼろ汁に入っている「だいこん」が柏崎産の予定です。他にも、秋が旬の食材たくさん登場します。おいしい秋の味覚を味わいましょう。



家庭科で、第二中学校の課題を解決するための献立を考えました。第二中学校の課題は ①白いごはんの残量が多い ②魚料理の残量が多い ③野菜の残量が多い の3点です。栄養バランスはもちろんのこと、この課題を解決するための工夫をしながら献立を考えてもらいました。

清水 麻未さん考案！

「わかめごはん 白身魚のトマトソース ポテトサラダ 旬野菜のみそ汁」

☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

- ①主菜を、魚が苦手な人でも食べやすいように、そしてごはんがよりすすむように、トマトソースをかけました。
- ②みそ汁だけでなく、副菜もポテトサラダにすることで、旬のいもや根菜などの様々な野菜をとれるようにしました。
- ③わかめごはんにして、ごはんの残りを少しでも減らせるようにしました。

※12月にも二中生の献立が登場します。お楽しみに！

11月の給食予定&材料表

2025年11月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
4火	ちくわ、おから、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
5水	ぶた肉、だいず、みそ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
6木	とり肉、たまご、ツナ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ、もやし、しょうが、たけのこ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
7金	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、かき	米、むぎ	油、カレールウ、ごま油、ごま
10月	とり肉、ぶた肉、ツナ、たまご、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、みかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油
11火	ぶた肉、ツナ、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
12水	とり肉、ウィンナー	牛乳、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん	しめじ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい	パン、マカロニ、さとう	黒豆きなこクリーム、オリーブ油、ホワイトルウ
13木	たら、ハム、とうふ、だいず、みそ	牛乳、わかめ、チーズ	トマト、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、きゅうり、コーン、はくさい、だいこん	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
14金	ぶた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キムチ、もやし、しいたけ、ねぎ、パインアップル、もも、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
17月	いか、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、きゅうり、もやし、にんにく、だいこん、たけのこ、きくらげ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	油、ごま油、ごま
18火	ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、さつまいも、さとう、ゼリー	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
19水	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、だいず、ハム、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、マコモタケ、しいたけ、しょうが、だいこん、きゅうり、コーン、えのきだけ、つきこん、ねぎ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、はちみつ、さつまいも	オリーブ油
20木	とり肉、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、えだまめ、キャベツ、もやし、コーン、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう、ワナン	油、ごま油、ごま
21金	さば、みそ、ツナ、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきだけ	米、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
25火	なっとう、かつおぶし、とり肉、ちくわ、がんもどき	牛乳、こんぶ	にんじん、のぎわなづけ	たくあん、だいこん、こんにゃく	米、ふ、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま
26水	ぶた肉、かまぼこ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、りんご	米粉めん、さとう、さつまいも	油、ごま
27木	あかうお、みそ、ぶた肉、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう、つきこん、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	マヨネーズ、油
28金	とり肉、ツナ、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ

本とコラボ給食

11月の読書旬間に合わせ、本とコラボ給食を実施します。



◇7日◇

『何者』

作：朝井リョウ 新潮社

「キーマカレー」



◇12日◇

『こまったさんのグラタン』

作：寺村輝夫 絵：岡本楓子 あかね書房

「こまったさんのマカロニグラタン」



◇21日◇

『さかなださかなだ』

作・絵：長野ヒデ子

偕成社

「さばのみそ煮」



◇25日◇

『おでんさむらい ちくわのまき』

作：内田 麟太郎 絵：西村 繁男

くもん出版

「おでん」

