

2025年度

11月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

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

じばさんぶつし
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

マコモバーグの照り焼きソース

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



株式会社大日

石黒芳和さん



ファームたんね

小俣佳一さん



柏崎の美味しいはちみつだよ



マコモタケは太古のスーパーフード！



たんねの湧き水で育てています♪

※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。

11月 こんだて表

月	火	水	木	金
	4 ごまネーズ あえ ぶたのしょうが炒め ごはん 厚あげのみそ汁 637/26.6/2.1 805/32.4/2.6	5 はるめ春雨 サラダ いかの竜田揚げ ごはん だいこん大根のオイスター煮 645/30.6/2.1 816/36.6/2.5	6 まわかめ のサラダ 1人1/4個 かき 根菜 ドライカレー 657/26.9/2.5 825/33.1/3.2	7 さつまいも の ごまあえ 白身魚のみそマヨ焼 き ごはん さわにわん沢煮焼 620/31.8/2.1 745/29.6/2.4
10 こまつな サラダ さつまいもとレバーの揚げ煮 ごはん みそワタナ スープ 688/27.0/2.4 866/32.7/3.1	11 ポテト きんぴら さけのみみじ焼き ごはん なめこのみそ汁 630/30.9/1.8 797/37.1/2.3	12 こんにゃく サラダ いもチー 蒸しパン ソフトめん 豆乳 クリーム ソース 654/24.3/2.5 814/28.9/3.1	13 おから サラダ しやもの 青のりフライ ごはん どさんこ スープ 646/23.9/2.5 823/29.1/3.2	14 ヨーグルト ビビンバ具 (ナムル) ビビンバ具 (肉みそ) ビビンバ (ごはん) トック スープ 700/28.5/2.2 870/34.1/3.2
17 ごま酢 あえ ひじき たまご焼き ごはん じゃがいも のそぼろ煮 662/30.7/2.1 832/37.5/2.8	18 ロースト ポテト ごはん 中華丼 中華 コンスープ 667/28.4/2.0 786/32.6/2.7	19 池田さんちの はちみつ サラダ マコモバーグ のてりやき ソース ごはん 季節野菜 のみそ汁 681/29.3/1.9 854/35.6/2.5	20 和風ポテト サラダ さばの カレー焼き ごはん すいとん 汁 616/27.0/2.0 839/33.9/2.4	21 青菜の おひたし さんまの かば焼き ごはん 秋の味覚 けんちん 汁 645/25.3/2.0 825/30.7/3.0
24 都合により献立の一部を変更することがあります。 ご了承ください。	25 梅あえ マヨチー ちくわ ごはん とん汁 599/26.0/2.3 757/31.2/2.9	26 焼きそば パン 具 フルーツ ヨーグルト ごはん コッペパン ポトフ 562/26.5/2.2 699/32.2/2.9	27 きりざい ごはん 車ふの 揚げ煮 おでん 663/27.3/2.6 836/33.0/3.4	28 パンサン スー ごはん 厚あげの ピリ辛炒め たまご スープ 649/29.8/2.1 821/35.9/2.9

11/21 かしわざき 食育5か条給食

食卓に旬の食材、
地元の野菜
…秋にうれしいさんまや野菜が
たっぷりです。楽しみにしてく
ださい。

和食を味わおう 給食

11月24日は『和食
の日』です。そこで少し早いですが
旬の食材をたっぷり使い、和食の魅
力が詰まった献立にしました。和食
について考えながら食べられたらよ
いですね。

和食のクイズ

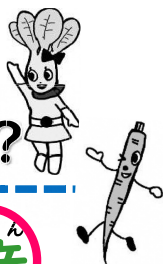
1 配膳する時のごはんのみそ汁の
位置はどちらが右でどちらが左？



右がごはん、左がみそ汁です。

ちさんちしょう 地産地消

とは…!?



住んでいる **地** 域で生 **産** した

(つく) 食べ物を、その **地** 域で



しょう
消

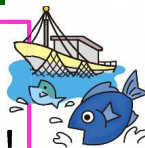
ひ 費する(食べる)こと。



★地場産物のよいところ★

しゅうかく しゅん しょくざい とど
収穫した旬の食材がすぐ届く。

→ **鮮度**がよく、おい **し**さと栄 **養**がぎっしり!!



ゆそう きょり みじか
輸送にかかる距離が短い。

→ エネルギーが少なく

かんきょう
環境にやさしい!



せいさんしゃ かお み
生産者の顔が見える。

→ **安心**して食べられる!

ちいき しょくざい しょうひ つか
地域の食材がたくさん消費される。(使われる)

→ 地域が活性化して **経済が元氣**になる!



ちいき しょくぶんか さんぎょう し
地域の食文化や産業を知ることができる

→ 住んでいる **地域を好き**になる!



11月材料表

2025年11月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日	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
4火	ぶた肉、ハム、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
5水	いか、とり肉、ぶた肉、厚あげ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、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
6木	ぶた肉、とり肉、だいず、ハム	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	たまねぎ、れんこん、ごぼう、セロリ、きゅうり、キャベツ、かき	米、さとう	油、カレールウ、ごま油、ごま
7金	たら、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、れんこん、コーン、たけのこ、しらたき、ごぼう	米、こめこ、さつまいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま
10月	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう、ワンタン皮	油、ごま油
11火	さけ、みそ、ぶた肉、とうふ、油あげ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな、にんじんペースト	ごぼう、つきこん、なめこ、だいこん、ねぎ	米、こめこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
12水	とり肉、いんげんまめ、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、こんにゃく、キャベツ	米粉めん、さとう、ホットケーキミックス、はちみつ、さつまいも	油、ホワイトルウ、アーモンド
13木	おから、ハム、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、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	ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油
14金	ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	たけのこ、ねぎ、切干大根、もやし、はくさい、たまねぎ	米、さとう、トック	油、ごま油、ごま
17月	とり肉、たまご、ハム、ぶた肉、厚あげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えだまめ、もやし、しらたき、たけのこ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
18火	ぶた肉、あさり、いか、とり肉、厚あげ、たまご	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	はくさい、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、ねぎ、コーン	米、むぎ、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
19水	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ハム、だいず、厚あげ、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、マコモタケ、しいたけ、だいこん、きゅうり、コーン、えのきたけ、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、ゼリー	オリーブ油
20木	さば、だいず、油あげ、みそ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	コーン、だいこん、はくさい、ねぎ	米、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
21金	油あげ、さんま、とり肉	牛乳、ひじき、あおのり	にんじん、さやいんげん、こまつな	れんこん、もやし、コーン、しめじ、はくさい、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さつまいも、さとう、かたくりこ、さといも	油、ごま
25火	ちくわ、ツナ、みそ、ぶた肉、厚あげ、だいず	牛乳、チーズ、あおのり	ブロッコリー、こまつな、にんじん、さやいんげん	カリフラワー、しめじ、キャベツ、コーン、うめ、たまねぎ、つきこん	米、こめこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
26水	ぶた肉、とり肉	牛乳、あおのり、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし、たまねぎ、エリンギ、カリフラワー、ナタデココ、パインアップル缶、黄桃缶	パン、中華めん、じゃがいも、さとう	油
27木	なっとう、ぶた肉、がんもどき、焼き竹輪	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん、のざわなづけ	たくあん、だいこん	米、ふ、さとう、かたくりこ、さといも、こんにゃく	油、ごま
28金	厚あげ、とり肉、みそ、ぶた肉、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、まいたけ、キャベツ、コーン、もやし、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油