

2025年度

11月 給食だよ

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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

季節野菜のみそ汁

柏崎で今年作られた新米の
米山プリンセスです。

柏崎産の野菜が入った
みそ汁です。

池田養蜂
池田三ーさん



柏崎のおいしいはちみつだよ

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♪

※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
こんだて つづ ＊献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。	牛乳 チーズ おひたし 和風 コロッケ ごはん 豆腐の みそ汁 625 / 22.1 / 2.4 777 / 26.0 / 2.8 全校欠食の学校・行事など	牛乳 だいこん ツナサラダ コーンの オープン トースト ようふう 洋風 にくじゃが 614 / 26.5 / 3.3 797 / 33.5 / 4.4	牛乳 ハンサン スー いかの たったあ 竜田揚げ ごはん だいこん 大根の オイスター に煮 600 / 26.8 / 2.2 752 / 31.8 / 2.4	牛乳 新道地区の きき柿 きき柿 きき柿 きき柿 きき柿 639 / 24.0 / 2.0 804 / 28.2 / 2.5 かしわさきの食育5か条献立
牛乳 ヨーグルト かみかみ ビビンバ トック スープ 675 / 27.2 / 2.3 827 / 31.6 / 2.8 いい歯の日献立	牛乳 ポテト きんぴら 鮭の もみじ焼き ごはん なめこの みそ汁 599 / 28.6 / 2.1 749 / 34.2 / 2.5	牛乳 まめい 豆入り だいごいも 大学芋 なめたけ あえ こめこめ 米粉麺 ちゃんこ汁 663 / 28.4 / 2.2 855 / 35.6 / 2.6	牛乳 小1,2年1尾 小3年～2尾 中学 2尾 おから サラダ ししゃもの あおのりフライ ごはん どさんこ汁 632 / 23.2 / 2.6 796 / 27.9 / 3.0	牛乳 小1～4年1コ 小5年～2コ 中学 2コ きりざい くるまい 車麩の 揚げ煮 ごはん おでん 626 / 26.2 / 2.7 769 / 30.5 / 3.1
牛乳 こまつな サラダ さつまいも レバーの あに 揚げ煮 ごはん うやとう 高野豆腐の スープ 624 / 26.2 / 2.1 775 / 30.9 / 2.6	牛乳 きりぼしだいこん 切干大根の ゴママヨサラダ カレー ピラフ クリーム スープ 590 / 26.3 / 2.9 748 / 31.1 / 3.5 鯨波小欠食	牛乳 いけだ 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 よねやま 米山プリン セスごはん きせつやさい 季節野菜の みそ汁 668 / 28.5 / 2.3 829 / 33.6 / 2.6 全市一斉地場産給食デー	牛乳 うめ 梅じゃこ あえ あつあ 厚揚げの ごまだれかけ ごはん むらくも汁 615 / 23.9 / 2.6 769 / 28.5 / 3.2	牛乳 はくさい 白菜の きざみ漬 さんまの かんろに 甘露煮 ごはん うまめ うまめ みそ汁 609 / 24.1 / 3.4 766 / 28.9 / 3.9 和食の日献立
牛乳 振りかきゅうじつ 振替休日 いただきます！ 感謝の心で 625 / 28.0 / 2.4 780 / 32.9 / 2.7	牛乳 ごま酢あえ ひじき 卵焼き ごはん じゃがいも のそぼろ煮 588 / 27.1 / 3.3 760 / 34.0 / 4.3	牛乳 手作り あんぱん 豆ふ きな粉 じゃこ サラダ ちゅうめん 中華麺 サンマ メン 588 / 27.1 / 3.3 760 / 34.0 / 4.3 はまなす欠食	牛乳 ごまネーズ サラダ ふたにく 豚肉の しょうが 生姜炒め ごはん あつあ 厚揚げの みそ汁 604 / 26.1 / 2.2 755 / 30.5 / 2.6 はまなす欠食	牛乳 ブルーベリー クレープ のり酢あえ とり 鶏の から揚げ わかめ ごはん ワンタン スープ 688 / 27.9 / 2.8 838 / 33.3 / 3.6 剣野小リクエスト献立
11月の途中から新米に 切り替わります。 かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」 かしわさき 柏崎市でとれたコシヒ カリです！大切に食べ ましょう。	かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」 かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」	かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」 かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」	かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」 かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」	かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」 かしわさき 食育5か条 「食卓に旬の食材、 地元の野菜」



毎月19日は「食育の日」!

11月19日は「全市一斉地場産給食デー」です。当日は、柏崎市でとれた食材を使い、おいしい給食を作ります。11月は他にも柏崎でとれた食材が給食に登場します。地産地消のよさを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

地産地消とは...



地場レンジャー

住んでいる地域で
生産した食べ物を
その地域で消費すること



旬の食材がすぐに届く

新鮮で、おいしさと
栄養がたっぷり!



生産者の顔が見える

安心して食べることが
できる!



輸送にかかる距離が短い

エネルギーが少なく、
環境にやさしい!



地域の食文化や産業を

知ることができる

地域がもっと好きになる!



地域の食材がたくさん

消費される

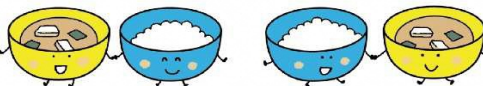
地域が活性化して
経済が元気になる!



和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左?



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何?



11月食材料表



はたら 働き		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちようし ととの みどり 体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
しょくひんぐん 食品群		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
おも しょくひん 主な食品		とうふ たまご さかな にく 豆腐・卵・魚・肉	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こさかな かい 小魚・海そう	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物	こめ 米・パン・めん・ いも・砂糖	ゆし 油脂
4	火	ぶた肉、かつおぶし、とう ふ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、 チーズ、わかめ	こまつな、にんじん	ごぼう、グリーンピース、キャベツ、 えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、パンこ	油
5	水	ハム、ツナ、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん	コーン、たまねぎ、だいこん、きゅ うり、キャベツ、しらたき	パン、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨ ネーズ、油、生 クリーム
6	木	いか、とり肉、ぶた肉、あ つあげ	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
7	金	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	セロリ、たまねぎ、れんこん、ごぼ う、きゅうり、もやし、かき	米	油、カレール ウ、ごま油、ご ま
10	月	ぶた肉、だいず、みそ、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、きりぼしだいこ ん、もやし、はくさい、たまねぎ	米、さとう、トック	油、ごま油、ご ま
11	火	さけ、みそ、ぶた肉、とう ふ、あぶらあげ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげ ん、こまつな	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、とうふ、あぶらあ げ、だいず	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しらたき、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、キャベツ、なめたけ	米粉めん、さとう、かたくり こ、さつまいも、黒砂 糖、水あめ	油、ごま
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	油、ノンエッグ マヨネーズ、ご ま油
14	金	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、のざわなづ け	きゅうり、たくあん、だいこん、こ んにやく	米、ふ、かたくりこ、さと う、さといも	油、ごま
17	月	とり肉、レバー、ツナ、ぶ た肉、こうやどうふ	牛乳	こまつな、にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、はくさい	米、かたくりこ、さつまい も、さとう	油
18	火	えび、ベーコン、ハム、と り肉	牛乳、スキムミル ク	にんじん、こまつな、 ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、グリーン ピース、きりぼしだいこん、きゅう り、コーン、しめじ	米、じゃがいも	乳不使用マーガリン、ノ ンエッグマヨネーズ、こ ま、ホワイトルウ、生ク リーム
19	水	ぶた肉、とり肉、とうふ、 とうにゅう、ハム、だい ず、あつあげ、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	あつあげ、かつおぶし、と り肉、たまご	牛乳、ちりめん、 わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、うめ、はくさい	米、さとう、かたくりこ、 はるさめ	油、ごま
21	金	さんま、とうふ、だいず、 みそ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	はくさい、きゅうり、だいこん、え のきたけ	米、さとう、じゃがいも	ごま
25	火	とり肉、たまご、ハム、ぶ た肉、あつあげ	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、たけ のこ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
26	水	ぶた肉、いか、あさり、な ると	牛乳、ちりめん、 かんてん	にんじん、ピーマン、 ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、もやし、コー ン、黄桃	中華めん、さとう、かたくり こ	ごま油
27	木	ぶた肉、ハム、あつあげ、 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	油、ノンエッグマ ヨネーズ、ごま
28	金	とり肉、ツナ	牛乳、のり、わか め	こまつな、にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、もやし、たまねぎ、メン マ	米、かたくりこ、ワンタ ン、クレープ	油