

2025年度

11月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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

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 献立表

柏崎市東部地区 学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 左：エネルギー (kcal) 中：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)	4 ごまネーズ サラダ 豚肉のしょうが炒め ごはん 614 / 26.9 / 2.1 779 / 31.7 / 2.5	5 とり肉と車麩の揚げがらめ ごはん 637 / 27.0 / 2.6 805 / 31.9 / 3.0	6 ひじきたまご焼き ごはん 642 / 29.0 / 2.1 816 / 34.3 / 2.6	7 さめのごまケチャップソース ごはん 607 / 28.5 / 2.3 777 / 34.1 / 2.9
10 新道の柿 じゃが芋 サラダ 根菜ドライカレー 639 / 24.4 / 2.0 811 / 28.7 / 2.5	11 ポテト きんぴら 鮭のもみじ焼き ごはん 639 / 29.1 / 1.8 811 / 35.3 / 2.3	12 ハムとチーズのサラダ きなこ揚げパン 579 / 24.7 / 2.0 712 / 29.5 / 2.6	13 ヨーグルト トック スー 681 / 26.9 / 2.5 846 / 31.3 / 2.9	14 バンサン スー いかのたつた揚げ ごはん 602 / 26.5 / 1.9 767 / 31.6 / 2.2
17 おから サラダ じゃが芋の揚げフライ ごはん 618 / 23.5 / 2.5 795 / 28.4 / 2.9	18 豆乳 パナコッタ じゃこ サラダ チキン ライス コンソメ スー 596 / 22.0 / 2.5 751 / 26.2 / 2.9	19 地場産給食デー 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 ごはん 664 / 28.9 / 2.1 847 / 34.2 / 2.4	20 こまツナ サラダ とり肉とレバーのみそケチャップ ごはん 590 / 25.8 / 2.0 748 / 30.3 / 2.4	21 きざみ漬 さんまの甘露煮 ごはん 657 / 28.2 / 2.5 805 / 31.9 / 3.1
24 振り替え休日 665 / 32.6 / 2.0 843 / 38.9 / 2.4	25 チーズ ごまのり ポテト ツナ入り そぼろ丼 665 / 32.6 / 2.0 843 / 38.9 / 2.4	26 フルーツゼリー コンコン スナック ごはん 647 / 24.3 / 2.3 832 / 30.7 / 2.6	27 チャプチェ さばの 甘辛焼き ごはん 602 / 27.5 / 2.0 771 / 33.2 / 2.5	28 きりざい 車麩の揚げ煮 ごはん 620 / 26.4 / 2.4 777 / 30.8 / 2.9
きれいに手を洗おう!! 石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！				献立は都合により変更させていただきます場合があります。ご了承ください。

11月24日は和食の日



日本の食事のよさを 知ろう!

日本では、ご飯(主食)、おかず(主菜・副菜)、みそ汁などの汁物を組み合わせ、旬の食品などの多様な食品を献立に取り入れてきました。日本型の食事は、栄養バランスがよく、健康に良い食事として、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも
合うご飯



みその力と具たくさんで
栄養満点のみそ汁



野菜や豆、いも、きのこ、
海そうが盛りたくさん



体により成分をたくさん含む
魚介類と大豆



魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。



たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくり
ます。魚は一般的に低カ
ロリーで高たんぱく質の食
品です。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

不飽和脂肪酸(DHA・EPA)
青の青い魚に多く含まれています。
体により働きをするあぶらです。

< 食事のあいさつには 意味があります >

いのちに感謝!
「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいた
だいて、私たちのいのちをつないでいることをあら
ためて考えてみたいですね。

ひとに感謝!
「ごちそうさま」



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな
人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人の
たらしに感謝する言葉でした。

11月 食材料表

2025年11月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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	ふた肉、あつあげ、みそ、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、つきこん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、えのきたけ	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
5	水	とり肉、ツナ、ふた肉、かまぼこ、みそ	牛乳、のり	ほうれんそう、にら、にんじん	れんこん、しょうが、キャベツ、もやし、メンマ、えだまめ	米、さといも、さとう、かたくりこ、ぶ、ワントン	油、ごま油
6	木	たまご、とり肉、ハム、ふた肉、あつあげ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、えだまめ、たけのこ、ごぼう、ねぎ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
7	金	さめ、かつおぶし、肉だんご、とうふ、かまぼこ、みそ、だいず	牛乳、塩こんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、しょうが、たくあん、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
10	月	ふた肉、とり肉、ハム、だいず	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	セロリ、しょうが、たまねぎ、れんこん、ごぼう、きゅうり、もやし、かき	米、さとう	油、カレールウ、ごま油、ごま
11	火	さけ、みそ、ふた肉、とうふ、油あげ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、つきこん、なめこ、だいこん、ねぎ	米、米粉、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
12	水	きなこ、ハム、ふた肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリ	パン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
13	木	ふた肉、みそ、だいず、やきふた	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、たまねぎ、はくさい	米、トック、さとう	油、ごま油、ごま
14	金	いか、ハム、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、だいこん、たけのこ、きくらげ	米、はるさめ、さとう	油、ごま
17	月	おから、ハム、ふた肉、みそ	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、もやし、たまねぎ、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
18	火	とり肉、ベーコン	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、キャベツ、コーン、しめじ	米、麦、マカロニ、さとう、じゃがいも、豆乳パンナコッタ	油
19	水	ふた肉、とり肉、ハム、大豆、あつあげ、みそ、豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ、マコモタケ、しいたけ、コーン、しょうが、だいこん、きゅうり、つきこん、えのきたけ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、はちみつ、さつまいも	オリーブオイル
20	木	とり肉、レバー、みそ、ツナ、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
21	金	さんま、ふた肉、とうふ、だいず、みそ	牛乳、塩こんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	ごま
25	火	ふた肉、とり肉、ツナ、だいず、油あげ、とうふ、みそ	牛乳、青のり、チーズ	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えだまめ、ねぎ、キャベツ、だいこん	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
26	水	ふた肉、油あげ、だいず	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、れんこん、ごぼう、パイナップル、黄桃、レモン	米こめん、さとう、かたくりこ、さつまいも、ゼリー	カレールウ、油
27	木	さば、ふた肉、たまご、あつあげ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ	こめ、さとう、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
28	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、こんにゃく、だいこん	米、くるまふ、さとう、かたくりこ、さといも	油、ごま