令和８(2026)年

10月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX（22）4573

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

市のホームページからも見てね

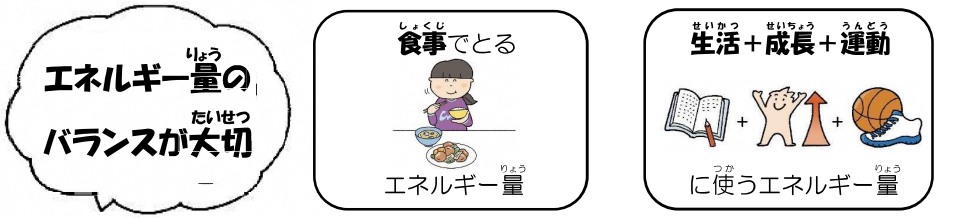


10月の給食目標

食事と運動について知ろう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動することによって通常よりも多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

エネルギー量のバランスが大切





食べすぎ、運動不足が続くと…



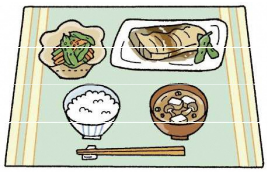
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

使うエネルギーが多く、栄養不足が続くと…



疲労がたまりやすく、元気に生活できない。

Q. 運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



特別な食事は必要ありません。
1日3食バランスのよい食事が基本！

プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる **カルシウム**



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす **ビタミン**



くだもの

10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：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分 中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	10月の地場産物は… マコモタケ　ごはん　大豆		1 切干サラダ　松風焼き ごはん　にら玉みそ汁 607/28.7/2.2 757/33.9/2.7 東中・二中欠食	2 小1年～2年　1匹 小3年～中学　2匹 職員　2匹 こぶたくあえ　ししゃもの磯辺揚げ ごはん　いも煮 627/25.5/2.2 765/28.3/2.6 かしわざき食育ちか条の日献立
5 りんご ひじきそぼろ丼（麦ごはん）　大根のみそ汁 638/29.0/2.0 797/34.1/2.4 二中欠食	6　チョコプリン のり酢あえ　鶏のから揚げ ごはん　どさんこスープ 652/27.1/2.4 805/31.8/2.9 北鯖石小リクエスト給食	7 グリーンサラダ　大豆とひじきのチーズ焼き アップルチップパン　ポトフ 616/28.0/3.2 749/33.2/4.1	8 こんがりキツネの和風サラダ　さばのみそ煮 ごはん　塩とり汁 621/28.7/2.3 774/34.0/2.7	9 しょうゆフレンチ　鶏とﾊﾞｰのアーモンドがらめ ごはん　カロテンみそ汁 644/28.6/2.3 805/33.7/2.8 目の愛護デー献立
12 スポーツの日	13　ケチャップ チキンライスに卵をのせて配りましょう。　カルシウムサラダ セルフオムライス（チキンライス）　ABCスープ 601/23.0/3.2 737/26.4/4.0 北鯖石小・鯖石小・二中・五中欠食	14 いちごヨーグルト　ひじきのマリネ ハヤシライス（麦ごはん） 658/25.0/2.7 807/28.3/3.4	15 なめたけあえ　白身魚のマヨコーン焼き ごはん　豚汁 578/25.4/2.3 723/30.4/2.8	16 春雨サラダ　揚げぎょうざ（1人2個） ごはん　中華たまごスープ 592/20.0/1.9 755/23.7/2.4
19 煮なます　鶏のはちみつ照り焼き ごはん　じゃがいものみそ汁 596/25.7/2.0 747/30.2/2.5 ばくもぐランチ	20 マコモタケのごま酢あえ　ほっけの塩こうじ焼き ごはん　豚じゃが南蛮煮 581/28.4/2.1 724/33.6/2.6 ヘルシオDAY	21 みかん　こんこんスナック ゆでうどん　すきやきうどん 624/28.8/2.3 800/36.0/2.8	22 手作りスイートポテト　わかめサラダ うま煮丼（麦ごはん） 614/21.7/2.0 770/25.7/2.3	23 神楽南蛮マヨあえ　麩っカツ ごはん　きのこ汁 619/20.7/2.2 775/24.4/2.6
26 なっとうあえ　さけの塩焼き ごはん　根菜のみそ汁 581/32.6/2.4 728/38.5/2.8 鯖石小・五中欠食	27　タルタルソース マカロニサラダ　チキン南蛮 ごはん　チゲスープ 635/29.1/2.4 790/34.5/2.7 二中生考案メニュー	28 ビニール袋に入れて配りましょう　ツナコーンサラダ 米粉きなこ揚げパン　ポークビーンズ 625/29.8/2.5 776/36.3/3.4	29 ごまじゃこサラダ　菊花しゅうまい ごはん　春雨スープ 600/26.1/2.2 752/31.0/2.9 東中欠食	30 手作りかぼちゃプリン　大豆のサラダ さかさカレー（麦ごはん） 607/23.8/2.5 759/28.1/2.9 ハロウィン献立

10月の給食予定＆材料表

2026年10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
1 木	とり肉、ぶた肉、みそ、ツナ、とうふ、だいず、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、にら	ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、たまねぎ	米、さとう、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油
2 金	ちくわ、かつおぶし、ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおのり、しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん、ごぼう、つきこん、しめじ、ねぎ	米、てんぷらこ、さといも、さとう	油、ごま油、ごま
5 月	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、あつあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご	米、むぎ、さとう	油
6 火	とり肉、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん、にら	しょうが、キャベツ、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、チョコプリン	油、ごま油
7 水	だいず、ぶた肉、ツナ、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	アップルチップパン、さとう、じゃがいも	油
8 木	さば、みそ、あぶらあげ、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
9 金	とり肉、レバー、だいず、ハム、あぶらあげ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
13 火	とり肉、たまご、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ	米、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油
14 水	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき、ヨーグルト	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
15 木	あかうお、みそ、ぶた肉、とうふ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	コーン、もやし、なめたけ、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
16 金	ぎょうざ、ハム、とうふ、たまご	牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
19 月	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、きゅうり、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、はちみつ、さとう、じゃがいも	ごま
20 火	ほっけ、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、マコモタケ、コーン、たまねぎ、ごぼう、しらたき、しいたけ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油
21 水	ぶた肉、かまぼこ、焼きとうふ、だいず	牛乳、あおのり	にんじん	はくさい、えのきたけ、しらたき、ねぎ、れんこん、ごぼう、みかん	ゆでうどん、さとう、さつまいも、かたくりこ	油
22 木	ぶた肉、ツナ	牛乳、わかめ、	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま、バター、なまクリーム
23 金	ハム、みそ、ぶた肉、あつあげ、かぐらなんばんみそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、なめこ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
26 月	さけ、なっとう、かつおぶし、ぶた肉、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	たくあん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	米、さつまいも	ごま
27 火	とり肉、ぶた肉、とうふ	牛乳、チーズ	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、だいこん、しめじ、キムチ	米、かたくりこ、さとう、マカロニ	油、ノンエッグタルタルソース、オリーブ油、ごま油
28 水	きなこ、ツナ、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	米粉パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
29 木	ぶた肉、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま油、ごま
30 金	とり肉、だいず、ツナ、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、こまつな、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン	米、むぎ、プリンのもと	オリーブ油、ホワイトルウ、カレールウ

ヘルシオ（減る塩）DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味」

今月のヘルシオDAYは、20日です。「ほっけの塩こうじ焼き」に使っている塩こうじは、酵素が含まれています。この酵素が食材のうま味を引き出すことで、薄味でも満足感の得られる料理に仕上がります。ご家庭でも、さまざまな料理に塩こうじを活用してみてください。

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、柏崎の郷土料理「煮なます」です。調理員さんに感謝して、おいしくいただきましょう。

かしわざき食育5か条の日献立

か　かんでかしこく肥満予防

今月は「かんでかしこく肥満予防」をテーマに2日に実施します。りんごがかみかみメニューです。旬のりんごを、よくかんでいただきましょう。

第二中学校2年生が考えた献立が登場します！

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。

松本　瞬さん考案！

「ごはん　チキン南蛮　マカロニサラダ　チゲスープ　牛乳」

☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

ごはんの残量を減らす献立を考えました。寒くなってくる季節に合う汁とごはんにしました。チキン南蛮はごはんと合うし、白米がとても進むと感じています。マカロニサラダはあまり出ないものですが、好き嫌いしないで食べてほしいと思います。

※11月にも二中生の献立が登場します。お楽しみに！