令和８（2026）年

10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

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



食事でとる



エネルギー量

生活＋成長＋運動



に使うエネルギー量

食べすぎ、運動不足が続くと…



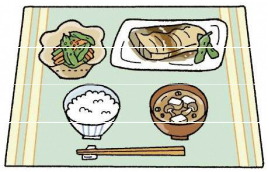
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

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 こんだて表

月	火	水	木	金
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。  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	10/22 かしわざき食育5か条給食 か 噛んでかしこく肥満予防 	10/19 ぱくもぐランチ 10月は煮なますがぱくもぐランチです。柏崎をはじめ新潟県内の郷土料理の1つです。 	1 牛乳 チーズ かぐら南蛮 / さけの塩こうじ焼き のみそマヨあえ ごはん / 肉だんご汁 637/33.5/2.1 794/39.7/2.5	2 牛乳 油あげのごま酢あえ / 揚げ出し豆腐の田楽みそがけ ごはん / 豆乳汁 619/24.2/1.9 796/30.3/2.6 豆腐の日
5 牛乳 磯マヨあえ / もっちりつくね ごはん / ほうれん草のみそ汁 641/27.8/2.0 812/34.3/2.7	6 牛乳 即席漬け / いわしのかば焼き ごはん / 沢煮椀 575/24.1/1.8 732/29.1/2.1	7 プチシュー 牛乳 秋野菜の甘酢炒め きりざい丼 / 生姜醤油ラーメン風スープ 658/28.5/2.3 834/34.5/2.8 花火給食	8 牛乳 ローストポテト / りんご そばめし / わかめスープ 574/22.1/2.1 704/25.9/2.9	9 牛乳 きくらげの中華あえ / ヤンニョム肉だんご ごはん / しらたきスープ 598/21.4/2.3 754/25.5/3.1 内郷小欠食
12 スポーツの日 	13 牛乳 和風マリネ / もちもちポテト パエリア / 野菜スープ 小学校全欠食 782/31.4/3.7	14 手作りだよ♪ 牛乳 野沢菜あえ / くりとりんごのカップケーキ うどん / ローメン風うどん汁 640/25.3/2.2 765/29.5/2.7 花火給食	15 牛乳 おからサラダ / さばの照り焼き ごはん / キャベツのみそ汁 609/27.2/1.9 766/32.6/2.4	16 牛乳 ブロッコリーの和風サラダ / ぶた肉のしぐれ煮 ごはん / 厚あげのうま煮 622/30.0/2.1 788/36.7/2.8
19 ぱくもぐランチ 牛乳 煮なますサラダ / 秋野菜の揚げ煮 ごはん / スタミナ満点スープ 663/24.0/2.4 836/29.0/3.0 防災給食/ぱくもぐランチ	20 牛乳 こんにゃくサラダ / 白身魚のマヨコーン焼き ごはん / とりじゃが 679/30.4/2.3 858/36.6/2.9	21 牛乳 ジャーマンポテト / ヨーグルト きなこあげパン / クラムチャウダー 590/24.8/2.6 790/33.1/3.5	22 牛乳 ストレスすっきりサラダ / のりチーししゃも さつまいもごはん / とん汁 619/26.3/2.1 783/31.9/2.9 防災給食	23 手作りだよ♪ 牛乳 コールスローサラダ / ジュースde蒸しパン さばカレー 723/23.4/2.3 879/27.8/3.0 防災給食
26 牛乳 のりナッツあえ / 豆乳茶碗蒸し わかめごはん / さつま汁 588/28.4/2.6 744/34.7/3.1 二田小欠食	27 牛乳 きんぴら / ほっけのピリ辛焼き ごはん / きのこ汁 558/27.5/1.4 702/32.7/1.8	28 牛乳 ぎょうざ春巻き 中華丼 / しりとりチゲ 604/24.8/2.0 749/29.4/2.9	29 牛乳 ひじきサラダ / ちくわの磯辺あげ ごはん / けんちん汁 554/20.2/1.8 728/26.8/2.6	30 手作りだよ♪ 牛乳 パープルな肉まん / ハロウィンポンチ ジャックランタンのケチャップごはん / パンプキンスープ 712/24.9/2.0 914/30.4/2.9 ハロウィン給食

【世界食料デー】

10月16日

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。
1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。





まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。減らすために出来ることを考えてみましょう。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー　小売店　飲食店　家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店、家庭など様々な場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限が過ぎた売れ残り、食べ残しが食品ロスになります。

買いすぎちゃだめ！



【防災メニューを味わおう！】



23日の中越地震発生に合わせて、西山中1年生が考えた防災メニューがいくつか登場します。家庭で備蓄できそうな食材を使い、平常時に食べている物に近いメニューを考えました。

献立表の『☆』マークがついているメニューになります。

【給食de巡ろう 全国花火グルメ】

10月の花火給食は、毎年第二土曜日開催される川中島古戦場まつり大花火大会に合わせて長野県のグルメ、第四土曜日に開催されるハロウィンファンタジーの花火に合わせて新潟県中越地域のグルメが登場します。秋の味覚を味わえる料理にしました。

楽しみにしていてください。





１０月材料表

2026年10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
1 木	さけ、ぶた肉、とり肉、みそ、かぐら南蛮みそ	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	コーン、ねぎ、キャベツ、しめじ	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
2 金	厚あげ、油あげ、とり肉、とうふ、豆乳、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま
5 月	とり肉、大豆、みそ、厚あげ	牛乳、ひじき、のり	さやいんげん、こまつな、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン	米、こめこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
6 火	いわし、ぶた肉	牛乳、あおのり、しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、ごぼう、たけのこ、しらたき	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
7 水	なっとう、ぶた肉、厚あげ、なると	牛乳、ひじき	野沢菜づけ、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	たくあん、れんこん、なす、もやし、メンマ、しらたき、まいたけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	ごま、油
8 木	とり肉、とうふ、あさり	牛乳、あおのり、チーズ、わかめ、かんてん	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、りんご	米、焼きそばめん、じゃがいも	油
9 金	肉だんご、ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	なす、きくらげ、キャベツ、しらたき、たまねぎ、もやし	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
13 火	とり肉、いか、あさり、えび、おから、ちくわ、ベーコン	牛乳、チーズ、ひじき	赤パプリカ、さやいんげん、こまつな、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、カリフラワー、キャベツ、しめじ	米、マッシュポテト、かたくりこ、さとう	油、バター、ごま
14 水	ぶた肉、たまご	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、野沢菜づけ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、カリフラワー、コーン、りんご	うどん、さとう、くり ホットケーキミックス	ごま油、ごま、バター、くり
15 木	さば、おから、ベーコン、油あげ、みそ、大豆	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こまつな	もやし、コーン、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米	ノンエッグマヨネーズ
16 金	ぶた肉、ベーコン、とり肉、厚あげ	牛乳、ひじき、しらすぼし、のり	ブロッコリー、にんじん	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、つきこん	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
19 月	肉だんご、油あげ、ミックスビーンズ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	れんこん、切干大根、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、干ししいたけ	米、ふ、さつまいも、さとう、かたくりこ	油
20 火	メルルーサ、とり肉、厚あげ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、コーン、こんにゃく、キャベツ、だいこん	米、こめこ、じゃがいも、さとう	マヨネーズ、アーモンド、油
21 水	きなこ、ウィンナー、とり肉、あさり、いか、豆乳	牛乳	にんじん、ブロッコリー	れんこん、コーン、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルウ
22 木	ミックスビーンズ、たまご、ぶた肉、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、のり、チーズ	にんじん、こまつな	コーン、キャベツ、たまねぎ	米、さつまいも、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
23 金	さば水煮、大豆、ハム、たまご	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、はちみつ、ホットケーキミックス、オレンジジュース、さとう	カレールウ、油、アーモンド
26 月	たまご、豆乳、とり肉、いか、なると、とうふ、みそ、大豆	牛乳、わかめ、のり	ほうれんそう、こまつな、にんじん	しめじ、キャベツ、ねぎ、つきこん	米、さとう、さつまいも	アーモンド
27 火	ほっけ、ぶた肉、厚あげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、れんこん、つきこん、しめじ、まいたけ、えのきたけ、はくさい、たまねぎ	米、さとう	ごま油、ごま、油
28 水	ぶた肉、とり肉、大豆、なると	牛乳、ひじき	にんじん、チンゲンサイ、にら、こまつな	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、コーン、しめじ、もやし、しらたき、キムチ	米、さとう、かたくりこ、春巻きの皮、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま油
29 木	ちくわ、とり肉、厚あげ	牛乳、あおのり、チーズ、ひじき	にんじん、こまつな	しらたき、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、はくさい	米、こむぎこ、さとう、さといも	油、ごま油、ごま
30 金	かまぼこ、ぶた肉、大豆、豆乳、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、たけのこ、コーン、黄桃、パイナップル、りんご	米、さとう、こめこ、ゼリー、ホットケーキミックス、かたくりこ、じゃがいも、ブルーベリージャム、さつまいも	油、ごま、ホワイトルウ