2026年度

11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

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。秋の味覚を楽しみましょう。

11月の給食目標

地場産物を知ろう

市のホームページからも見てね！

11月19日は「キラッと新潟米☆地場もん献立」

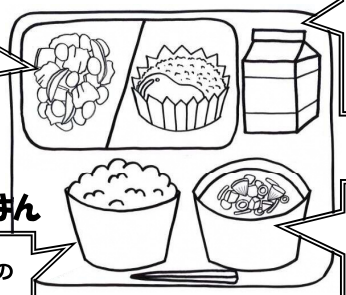
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「**地場産物**」といい、地場産物をその地域で消費することを「**地産地消**」といいます。11月19日は柏崎の地場産物たっぷりの献立です！柏崎の恵みを味わいましょう。

潮風サラダ
柏崎産のキャベツとわかめを使ったサラダです。

米粉のもっちりつくね
柏崎産米粉を練りこんだ、もっちり食感のつくねです。
柏崎産の枝豆も入っています！

米山プリンセスのごはん
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
地場野菜と柏崎のみそ屋「越後みそ西」さんの三階節みそを使ったみそ汁です。





重野農産 さん



北条の大自然で作った米粉だよ♡

株式会社 大日 さん



マコモタケは柏崎の特産物だよ！

株式会社 越後みそ西 さん



大木桶で作ったみそを味わってね！

※11月に新潟県内各地の学校で「キラッと新潟米☆地場もん献立」が実施されています。柏崎市では、昨年度までの「全市一斉 地場産給食デー」をキラッと新潟米☆地場もん献立として実施します。

11月 献立表

月	火	水	木	金
2 こまツナサラダ / こまったさんのコロッケ ごはん / 豆腐のみそ汁 637/24.4/2.2 792/28.4/2.4 比角小・田尻小・第二中欠食	**3** 文化の日  本とコラボ給食①	**4** 新道の柿 / カルシウムサラダ 秋色ハヤシライス（麦ごはん） 651/22.6/2.7 812/26.6/3.4 かしわざき食育5か条の日献立	**5** おかかマヨあえ / 鯖の照り焼き ごはん / 塩こうじ汁 640/28.8/2.1 797/33.9/2.5	**6** なめたけあえ / チキンチキンごぼう ごはん / どさんこ汁 642/27.2/2.4 799/32.2/2.7 いい歯の日献立
9 ゆかりあえ / ひじきとツナの卵焼き ごはん / 肉じゃが 601/26.7/2.1 754/31.3/2.5 五中欠食	**10** ミルメーク（ストロー付き） 小松菜のナムル / いかのかりん揚げ ごはん / 大根のオイスター煮 624/28.8/2.2 772/33.9/2.6 本とコラボ給食②	**11** アーモンド小魚(中のみ) 大豆のサラダ みっちゃんのはちみつレモントースト / クラムチャウダー 606/22.4/2.6 783/29.5/3.6 本とコラボ給食③	**12** ごま酢あえ / レバーとさつまいもの揚げ煮 ごはん / にら玉みそ汁 650/27.5/2.2 812/32.4/2.8	**13** フルーツ杏仁 切干ビビンバ / わかめスープ 615/24.8/2.5 761/28.1/2.9
16 じゃこキャベツ / 鶏の薬味ソース ごはん / みそワンタンスープ 664/27.3/2.6 825/32.0/3.1 鯖石小欠食	**17** たくあんあえ / 鮭のもみじ焼き ごはん / 沢煮椀 606/28.4/2.4 757/34.1/2.9	**18** ヨーグルト / ひじきのマリネ キーマカレー（麦ごはん） 670/24.8/2.2 824/28.5/2.7	**19** 潮風サラダ / 米粉のもっちりつくね 米山プリンセス / 季節野菜のみそ汁 620/27.1/2.5 773/31.9/3.0 キラッと新潟米☆地場もん献立	**20** 小1年～2年 1本 小3年～中学 2本 職員 2本 おからサラダ / ししゃもフライ わかめごはん / 五目汁 664/25.8/2.8 813/29.4/3.2
23 勤労感謝の日 	**24** 小1年～4年 1個 小5年～中学 2個 職員 2個 なっとうあえ / 車麸の揚げ煮 ごはん / さつま汁 635/25.2/2.2 779/28.8/2.5 和食の日	**25** みかん / ごぼうとナッツのサラダ ソフト麺 / ミートボールスパゲッティ 603/26.4/2.1 778/33.2/2.6 本とコラボ給食④	**26** 大豆の和風マヨサラダ / いわしのオレンジ煮 ごはん / いも団子汁 601/24.2/2.0 753/29.0/2.3 ヘルシオDAY	**27** フルーツポンチ 三色そぼろ丼 / なめこのみそ汁 654/27.3/2.1 816/31.9/2.5 比角小リクエスト
30 茎わかめのサラダ / 白身魚のカレーパン粉焼き ごはん / 冬のあったか汁 583/30.0/2.3 729/35.2/2.8 二中生考案	11月の地場産物は… ごはん / キャベツ / ねぎ / みそ だいこん / 枝豆 / 新道柿 / はちみつ	本とコラボ給食 読書の秋に合わせて登場します。 ①2日「こまったさんのコロッケ」 ②10日「給食アンサンブル」 ③11日「ジブリの食卓 アーヤと魔女」 ④25日「わんわん物語」 たのしみだね！		*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

11月の給食予定＆材料表

2026年11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
2 月	ぶた肉、ツナ、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	油、ごま油、ごま
4 水	ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、かき	米、むぎ、さつまいも	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
5 木	さば、ハム、かつおぶし、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
6 金	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ごぼう、えだまめ、キャベツ、なめたけ、にんにく、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
9 月	ツナ、たまご、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
10 火	いか、ウィンナー、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、もやし、にんにく、だいこん、たけのこ、きくらげ	米、かたくりこ、さとう、ミルメーク	油、ごま油、ごま
11 水	だいず、ツナ、ベーコン、あさり	牛乳	こまつな、にんじん	レモン汁、キャベツ、コーン、にんにく、たまねぎ	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	マーガリン、オリーブ油、ベシャメルソース
12 木	とり肉、レバー、ちくわ、とうふ、みそ、だいず、たまご	牛乳	こまつな、にんじん、にら	しょうが、もやし、たまねぎ、たけのこ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ごま
13 金	ぶた肉、みそ、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たけのこ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、むぎ、さとう	ごま油、ごま
16 月	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	油、ごま油、ごま
17 火	さけ、みそ、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、たくあん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、はるさめ	マヨネーズ、ごま油、ごま
18 水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳、ひじき、ヨーグルト	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、さとう	油、カレールウ、オリーブ油
19 木	とり肉、ツナ、とうふ、だいず、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん	たまねぎ、マコモタケ、えだまめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、こめこ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま
20 金	おから、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、わかめ、ししゃも	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、たけのこ、えのきたけ、つきこん	米、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
24 火	なっとう、かつおぶし、みそ、とり肉、あつあげ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま
25 水	ベーコン、肉だんご、ツナ	牛乳	にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	ソフトめん	オリーブ油、アーモンド
26 木	いわし、だいず、ハム、かつおぶし、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん、ねぎ	米、おじゃがもちボール	ノンエッグマヨネーズ、ごま
27 金	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、なめこ、だいこん、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、むぎ、さとう、ゼリー、サイダー	油
30 月	ほき、ハム、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、チーズ、くきわかめ	にんじん	にんにく、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、しょうが、ねぎ	米、じゃがいも、パンこ	オリーブ油、ごま油、ごま

ヘルシオ（減る塩）DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「風味」

今月のヘルシオDAYは、26日です。「大豆の和風マヨサラダ」には、すりごまとかつおぶしが入っています。ごまとかつおぶしの風味のおかげで、マヨネーズが少なくてもおいしく感じることができます。ぜひご家庭の料理にも、ごまやかつおぶしなど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、19日に「キラッと新潟米☆地場もん献立」と題して、柏崎市産食材を味わいます。

かしわざき食育5か条の日献立

し　食卓に旬の食材、地元の野菜



今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに4日に実施します。新道の柿は、15品目ある「柏崎地場特産品」の内のひとつで、新道地区に大きな栽培団地があります。柔らかい肉質と、とろけるような甘味が特徴の柿です。

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。

吉田　彩乃さん考案！

「ごはん　白身魚のカレーパン粉焼き　茎わかめのサラダ　冬のあったか汁」

☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

①魚の臭みが少ない白身魚にして、みんなが食べやすいカレー風味にしました。

②お汁には、季節の野菜が入った具だくさんなお汁にして、体の芯から温まるようにしました。



☆魚が苦手な人にも食べやすい献立になっていますね。お楽しみに！

11月の読書旬間に合わせ、本とコラボ給食を実施します。

◇2 日◇
『こまったさんのコロッケ』
作：寺村輝夫　絵：岡本颯子　あかね書房
「こまったさんのコロッケ」

◇10 日◇
『給食アンサンブル』
作：如月かずさ 絵：五十嵐大介　光村図書
「ミルメーク」

◇11日◇
『ジブリの食卓　アーヤと魔女』
監修：スタジオジブリ　編集：主婦の友社
「クラムチャウダー」

◇25日◇
『わんわん物語』
講談社
「ミートソーススパゲティ」