2026年度

11月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21 - 0008

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。

もっちりつくね

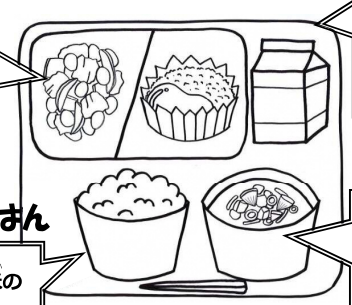
柏崎産米粉を練りこんだ、もっちり食感のつくねです。
柏崎産の枝豆も入っています！

地場野菜のみそ汁

マコモタケなどの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。

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。



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月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 し 新道の柿 葉わかめのサラダ 根菜とひき肉のカレー 麦ごはん 牛乳	都合により献立の内容を変更することがあります。**学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。**	**4** ヨーグルト 青のり豆ポテト 米粉めん ちゃんこ汁 牛乳	**5** ごまネーズサラダ ぶた肉の生姜炒め ごはん けんちん汁 牛乳	**6** 小1～2年 1ひき 小3年～ 2ひき のりナッツあえ ししゃものごまフライ ごはん どさんこ汁 牛乳
625/23.7/2.1 799/28.4/2.5 かしわざき食育5か条献立「し」	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・行事食等	647/28.2/2.3 825/34.9/2.7	614/26.9/2.2 765/31.5/2.6	608/24.9/2.5 765/29.8/3.0 桜通小 欠食
9 ひじきサラダ 里いもコロッケ ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 牛乳	**10** 豆乳バンナコッタ バンサンスー チャーハン 大根のオイスター煮 牛乳	**11** ポテトきんぴら 鮭のもみじ焼き ごはん なめこのみそ汁 牛乳	**12** こまツナサラダ さつま芋とレバーの揚げ煮 ごはん ワンタンスープ 牛乳	**13** れんこんみそマヨサラダ ぶた肉のしぐれ煮 ごはん もちもちすいとん汁 牛乳
650/22.3/2.3 806/26.2/2.8	592/24.0/2.2 737/28.1/2.6	608/28.4/2.3 759/33.8/2.6	639/25.8/2.2 798/30.1/2.4	641/27.6/1.9 799/32.6/2.5
16 ゆかりあえ ぎせい豆腐 ごはん ぶたじゃが南蛮煮 牛乳	**17** こんぶあえ チキンチキンごぼう ごはん 青菜のみそ汁 牛乳	**18** 手作りぶどうゼリー グリーンサラダ ソフトめん 豆乳クリームソース 牛乳	**19** 潮風サラダ 柏崎米粉のもっちりつくね 米山プリンセスごはん 地場野菜のみそ汁 牛乳	**20** ひじきの炒り煮 さめのから揚げ ごはん 寒天スープ 牛乳
579/25.9/2.1 724/30.7/2.5	627/27.3/2.1 781/32.2/2.4	666/30.7/2.6 855/38.4/3.2	624/27.0/2.2 776/31.9/3.0 キラッと新潟米☆地場もん献立	596/26.5/2.4 739/31.6/3.0
11/2(月)は、かしわざき食育5か条献立 し 食卓に旬の食材 地元の野菜 	**24** ごまあえ 菊花しゅうまい ごはん 里芋のみそ汁 牛乳	**25** 手作りりんごジャム マカロニボロネーゼ パンにはさんでたべてね。 コッペパン ポトフ 牛乳	**26** 小1～4年 1こ 小5年～ 2こ アーモンドあえ 竜麩の揚げ煮 ごはん おでん 牛乳	**27** のりマヨあえ さばのピリ辛焼き ごはん いも団子汁 牛乳
	595/26.2/2.3 744/31.2/2.9 和食の日	638/23.6/2.4 781/28.5/3.0	583/22.6/2.4 742/27.7/2.7	621/26.7/2.2 774/31.4/2.7
30 手作りスイートポテト かみかみそぼろ丼 麦ごはん 豆乳みそなべ 牛乳	～11月24日は「和食の日」～ 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とみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？ 答え：ごはんが左でみそ汁が右 2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？ 答え：しょうゆ（せうゆ）			**今月の地場産物** ・米（米山ﾌﾟﾘﾝｾｽ、ｺｼﾋｶﾘ） ・新道の柿・大根 ・枝豆・ねぎ・米粉 ・ﾏｺﾓﾀｹ・ｷｬﾍﾞﾂ ※天候や収穫量により使用できない場合があります。
675/30.2/2.2 852/36.3/2.4				

11月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	体をつくる(赤) 1群 豆腐・卵・魚・肉	体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・果物	エネルギー源になる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	エネルギー源になる(黄) 6群 油脂
2	月	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	しょうが　にんにく　セロリ　たまねぎ れんこん　ごぼう　きゅうり　キャベツ　かき	米　むぎ	油　カレールウ ごま油　ごま
4	水	肉だんご　あぶらあげ みそ　だいず	牛乳　あおのり ヨーグルト	にんじん	はくさい　しめじ　しらたき　ねぎ	米こめん　じゃがいも かたくりこ	油
5	木	ぶた肉　ハム　とり肉 あつあげ	牛乳　ひじき	にら　にんじん	しょうが　たまねぎ　つきこん　きゅうり もやし　だいこん　ごぼう　しいたけ はくさい　ねぎ	米　さとう　かたくりこ	油　ごま ノンエッグマヨネーズ
6	金	ハム　ぶた肉　みそ だいず	牛乳　ししゃも のり　わかめ	こまつな　にんじん	キャベツ　にんにく　たまねぎ　もやし メンマ　コーン　ねぎ	米　こむぎこ　パンこ　さとう	ごま　油 アーモンド　ごま油
9	月	ハム　ぶた肉 あつあげ	牛乳　ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ たけのこ　つきこん	米　さといもコロッケ　さとう じゃがいも	油
10	火	ぶた肉　ハム あつあげ	牛乳	にんじん　さやいんげん チンゲンサイ	ねぎ　しいたけ　しょうが　きゅうり もやし　にんにく　だいこん　きくらげ	米　はるさめ　さとう とうにゅうバンナコッタ	ごま油　ごま　油
11	水	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　米こ　じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 油
12	木	とり肉　レバー　ツナ ぶた肉	牛乳	こまつな　にんじん チンゲンサイ	しょうが　キャベツ　もやし　しいたけ メンマ	米　かたくりこ　さつまいも さとう　ワンタン	油
13	金	ぶた肉　ハム　みそ とり肉	牛乳　ひじき しらすぼし	こまつな　にんじん	しょうが　ごぼう　れんこん　キャベツ コーン　はくさい　だいこん　えのきたけ	米　さとう　さつまいも すいとん	油　ごま ノンエッグマヨネーズ
16	月	とうふ　とり肉 たまご　ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　しいたけ　キャベツ　だいこん ごぼう　しらたき	米　さとう　かたくりこ じゃがいも	油　ごま
17	火	とり肉　とうふ　みそ あぶらあげ　だいず	牛乳　しおこんぶ	にんじん　こまつな	ごぼう　えだまめ　キャベツ　きゅうり えのきたけ　だいこん　ねぎ	米　かたくりこ　さとう	油
18	水	とり肉　ベーコン いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム　キャベツ きゅうり　りんご	ソフトめん　さとう ゼリーのもと　ぶどうジュース	油　ホワイトルウ
19	木	とり肉　だいず　ツナ あぶらあげ　みそ	牛乳　ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ　えだまめ　しょうが　キャベツ きゅうり　コーン　だいこん　マコモタケ つきこん　ねぎ	米　米こ　さとう　かたくりこ さつまいも	ごま油
20	金	さめ　とり肉 あぶらあげ　だいず ベーコン　とうふ	牛乳　ひじき かんてん	にんじん　さやいんげん こまつな	しょうが　つきこん　キャベツ　えのきたけ	米　かたくりこ　さとう	油
24	火	ぶた肉　たまご とうふ　みそ　だいず	牛乳　わかめ	こまつな　にんじん	ねぎ　たけのこ　しいたけ　しょうが キャベツ　たまねぎ　えのきたけ	米　さとう　かたくりこ さといも	ごま油　ごま
25	水	ぶた肉　ウィンナー	牛乳	ピーマン　にんじん ブロッコリー	りんご　レモン汁　たまねぎ　にんにく セロリ　だいこん	パン　さとう　マカロニ　じゃ がいも	油
26	木	とり肉　ちくわ がんもどき	牛乳　こんぶ	こまつな　にんじん	もやし　だいこん　こんにゃく	米　ふ　さとう　さといも	油　アーモンド
27	金	さば　ハム　とり肉	牛乳　のり	にんじん	にんにく　しょうが　キャベツ　きゅうり だいこん　つきこん　しいたけ　ねぎ	米　さとう　いももち	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
30	月	ぶた肉　だいず　たまご とうふ　とうにゅう みそ	牛乳　くきわかめ スキムミルク なまクリーム	にんじん　さやいんげん チンゲンサイ	しょうが　はくさい　しめじ　しらたき ねぎ	米　むぎ　さとう　さつまいも	ごま油　バター

11月8日は いい歯の日



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

Q. だらだら食べってよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。

ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。





『もっちりつくね』

【材料(4人分)】

- とりひき肉…200g
- 玉ねぎ……30g
- にんじん…・20g
- 水煮ひじき…5g
- 水煮大豆……30g
- おろし生姜…少々
- 酒……小さじ1/2(2g)
- しょうゆ……大さじ1/2(9g)
- 塩……少々
- 米粉……大さじ2(18g)

A
- しょうゆ……大さじ1(18g)
- 砂糖……小さじ1(3g)
- みりん……大さじ1(18g)
- 水……50ml
- 片栗粉……小さじ1(3g)

【作り方】

①玉ねぎ、にんじん、水煮大豆はみじん切りにする。

②とりひき肉から米粉までの材料をすべて混ぜて、よくこねて、楕円形に成形する。

③熱したフライパンに油をひき、②を並べて両面焼き、中までしっかり火を通す。

④Aの調味料でタレを作っておく。鍋にしょうゆから水を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤焼いたつくねにタレをかけて出来上がり！



米粉が入っているので、もっちり食感でおいしいです！給食では、ひじきや大豆、野菜を小さく切って、練りこみ、栄養満点にしてあります♪ ご家庭では手間を省くために入れなくてもおいしく作れます！