2026年度

11月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL　21-0900
FAX　22-6866

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

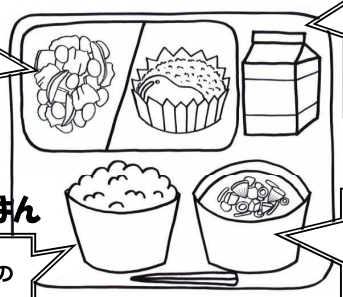
柏崎産米粉を練りこんだ、もっちり食感のつくねです。
柏崎産の枝豆も入っています！

季節野菜のみそ汁

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



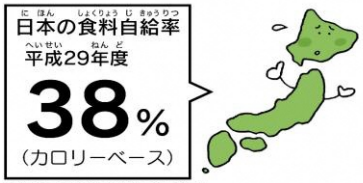
大木桶で作ったみそを味わってね！

※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 こんだて表

月	火	水	木	金
2 牛乳 大学芋 マーボー丼（麦ごはん） もずくスープ 665 / 21.6 / 2.0 825 / 25.3 / 2.2	**3** 牛乳 文化の日 11月の途中から、新米に切り替わります。お楽しみに！	**4** 牛乳 洋風白あえ 豚肉のしぐれ煮 ごはん わかめのみそ汁 609 / 26.6 / 1.9 761 / 31.3 / 2.5	**5** 牛乳 ゆかりあえ さばのおろしソース ごはん ごまみそ汁 618 / 24.2 / 1.8 775 / 28.7 / 2.4	**6** 牛乳 磯香あえ かみかみそぼろ丼（麦ごはん） もちもちすいとん汁 623 / 26.9 / 2.2 782 / 31.8 / 2.5 いい歯の日献立
9 牛乳 ごまじゃこサラダ チーズきりざい ごはん おでん 607 / 26.0 / 2.5 757 / 30.9 / 2.8	**10** 牛乳 春雨サラダ 白身魚の野菜あんかけ ごはん 中華コーンスープ 600 / 26.1 / 2.0 748 / 30.6 / 2.5	**11** 牛乳 新道の柿 こんにゃくサラダ ソフトめん クリームソース 606 / 30.3 / 1.7 781 / 37.6 / 2.2 かしわざきの食育5か条献立	**12** 牛乳 ごまネーズサラダ いかの更紗揚げ ごはん 白菜みそ鍋 607 / 27.1 / 2.3 759 / 32.0 / 2.7	**13** 牛乳 切干大根サラダ 千草焼き ごはん うま塩とり汁 602 / 29.0 / 1.9 751 / 34.4 / 2.0
16 牛乳 小松菜サラダ さつま芋とレバーの揚げ煮 ごはん 和風豆乳汁 628 / 25.8 / 2.2 782 / 30.8 / 2.6	**17** 牛乳 ポテトきんぴら さけのもみじ焼き ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 600 / 27.3 / 2.1 751 / 33.0 / 2.4	**18** 牛乳 白菜とりんごのサラダ セサミトースト ポークビーンズ 599 / 24.3 / 1.9 733 / 29.0 / 2.4	**19** 牛乳 潮風サラダ 柏崎米粉のもっちりつくね ごはん 米山プリンセス 季節野菜のみそ汁 619 / 26.5 / 2.2 769 / 31.3 / 3.0 キラっと新潟米☆地場もん献立	**20** 牛乳 豆乳プリンタルト 切干ビビンバ わかめスープ 640 / 23.7 / 2.4 781 / 27.5 / 2.8
23 勤労感謝の日 いただきます！ 感謝の心で	**24** 牛乳 じゃが芋の昆布あえ さんまの甘露煮 ごはん 豆まめ汁 640 / 24.8 / 2.6 803 / 30.0 / 3.2 和食の日献立	**25** 牛乳 風味漬け 厚揚げのごまだれ ごはん さつま汁 641 / 22.5 / 2.3 800 / 26.7 / 2.7	**26** 牛乳 りんご ひじきのマリネ 秋の恵みカレー（麦ごはん） 605 / 20.6 / 2.2 761 / 24.4 / 2.6	**27** 牛乳 いろどりあえ ししゃもの石垣揚げ 小1～2年：1本 小3年～中学：2本 ごはん 塩こうじ肉じゃが 604 / 23.3 / 1.9 760 / 28.0 / 2.3
30 牛乳 揚げ大豆のサラダ 和風チキンピラフ 秋野菜のクリーム煮 594 / 22.9 / 2.3 750 / 27.0 / 2.5	11月地場産物（予定） ごはん みそ キャベツ まこもたけ えだまめ にんじん ねぎ だいこん 米粉 こめこ 新道の柿	11/24 和食の日献立 和食の日献立には、和食に欠かせない7つの食材「まごはやさしい」がそろっています。どの食材も昔から日本で食べられてきたものです。	*献立は都合により変更させていただく可能性があります。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

地場産物を食べて 食料自給率を上げよう！



※農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、平成29年度には38%と、先進国の中で最低の水準です。

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぼう　②地元でとれる食材を食べよう　③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう　④食べ残しを減らそう　⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



かしわざきの食育 5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！11月のテーマは、「し：食卓に旬の食材、地元の野菜」です。

し



食卓に旬の食材 地元の野菜

秋は、旬の食材が豊富ですね。柏崎の新道地区でとれる柿も旬を迎えます。新道の柿は、やわらかい果肉と、とろけるような甘みが特徴です。１１日の給食で登場するので、味わっていただきましょう。



11月の食材料表



2026年11月　柏崎市南部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、とうふ、みそ	牛乳、もずく	にんじん、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、水あめ、さつまいも	油、ごま油、ごま
4	水	ぶた肉、とうふ、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし、わかめ	ほうれんそう、にんじん	しょうが、ごぼう、れんこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
5	木	さば、あつあげ、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
6	金	ぶた肉、だいず、たまご、とり肉	牛乳、のり、くきわかめ	さやいんげん、にんじん、こまつな	しょうが、もやし、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ	米、むぎ、さとう、さつまいも、すいとん	ごま油
9	月	なっとう、とり肉、あつあげ、がんもどき	牛乳、チーズ、ちりめん、こんぶ	にんじん、のざわなづけ、こまつな	たくあん、キャベツ、コーン、だいこん、こんにゃく	米、さとう、いももち	ごま油、ごま
10	火	メルルーサ、とり肉、ぶた肉、たまご	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、きぬさや、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
11	水	とり肉、ベーコン、とうにゅう、ハム	牛乳、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、かき	ソフトめん、さとう	油、ホワイトルウ、ベシャメルソース
12	木	いか、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	きゅうり、もやし、はくさい、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
13	金	とり肉、たまご、ツナ、あつあげ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん、キャベツ、コーン、ごぼう、ねぎ	米、さとう、さといも	油
16	月	とり肉、レバー、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ、とうにゅう	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、しらたき	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油
17	火	さけ、みそ、ぶた肉、あつあげ、だいず	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	ごぼう、つきこん、だいこん、しめじ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
18	水	ぶた肉、だいず	牛乳	トマト、にんじん	はくさい、きゅうり、りんご、にんにく、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	乳不使用マーガリン、ごま、油、オリーブ油
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、米粉、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油
20	金	ぶた肉、みそ、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、さとう、タルト	ごま油、ごま
24	火	さんま、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、こまつな、にんじん	コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま
25	水	あつあげ、とり肉、みそ、だいず	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん、だいこん、つきこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま
26	木	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ、ひじき	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、りんご	米、むぎ、さつまいも、さとう	油、カレールウ
27	金	ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおのり	さやいんげん、こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ、しらたき	米、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
30	月	とり肉、だいず、ベーコン、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、かぶ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	乳不使用マーガリン、ごま油、油、ホワイトルウ、ベシャメルソース