2026年度

11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

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」

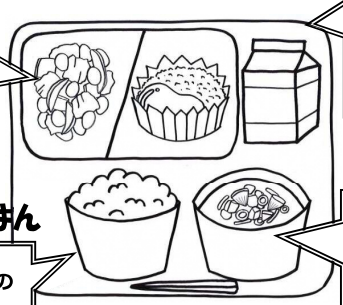
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「**地場産物**」といい、地場産物をその地域で消費することを「**地産地消**」といいます。11月19日は柏崎の地場産物たっぷりの献立です！柏崎の恵みを味わいましょう。

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 こんだて表

月	火	水	木	金
2 牛乳 だいコーンサラダ / マヨチーちくわ ごはん / とん汁 631/28.6/2.2 96/32.3/3.1	**3** 牛乳 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	**4** 牛乳 秋野菜の揚げ煮 / かき 米粉めん / すき焼き風うどん汁 561/24.8/1.7 694/29.7/2.2 かしわざき食育5か条給食	**5** 牛乳 さんが焼き / かぶのいそあえ ごんじゅう（混ぜご飯） / ふうかし（あさりのみそ汁） 615/32.5/2.2 780/39.5/3.1 花火給食	**6** 牛乳 春雨サラダ / 千草焼き ごはん / ピリ辛みそ汁 580/27.4/1.9 732/33.0/3.1
9 牛乳 さつまいものごまあえ とりキムチ丼 / だいこんのみそ汁 588/23.2/2.4 74/27.8/3.0	**10** 牛乳 庄内ふのごま酢あえ / さばの梅おろしがけ ごはん / どさんこスープ 631/28.4/2.7 791/34.0/3.3	**11** 牛乳 手作りだよ♪ ガルバンゾサラダ / カフェオーレプリン 根菜カレー 641/19.9/2.4 816/24.2/2.8	**12** 牛乳 ブロッコリーサラダ / とりの寄せ焼き ごはん / 白菜のみそ汁 600/28.5/1.9 761/34.6/2.5	**13** 牛乳 しょうゆフレンチ / レモン風とりから ごはん / たまご汁 615/28.7/2.0 789/36.4/2.4
16 チーズ 牛乳 ごまネーズあえ / 厚あげのみそ炒め ごはん / わかめスープ 624/23.3/2.3 778/27.1/2.9	**17** 牛乳 のりナッツあえ / ししゃもの梅フライ ごはん / 沢煮椀 592/23.4/2.1 759/28.5/2.5	**18** 牛乳 キャベコーンサラダ / 大学芋 ソフトめん / 豆乳クリームソース 697/30.9/1.9 900/39.1/2.4	**19** 牛乳 潮風サラダ / 柏崎米粉のもっちりつくね ごはん / 季節野菜のみそ汁 616/28.8/2.0 782/35.4/2.7 キラッと新潟米☆地場もん給食	**20** 牛乳 即席漬け / さんまのかば焼き ごはん / 塩とり汁 650/24.9/1.8 826/30.3/2.8 和食の日給食
23 勤労感謝の日  11/4	**24** 牛乳 ローストポテト きのピーピラフ / クラムチャウダー 591/24.4/2.2 751/29.5/2.8	**25** 牛乳 コロコロサラダ / ヨーグルト 和風トースト / 野菜スープ 606/26.8/2.9 741/31.9/3.8	**26** 牛乳 おひたし / いかのカレー揚げ ごはん / ちゃんこ汁 609/28.9/2.1 770/34.9/2.7	**27** 牛乳 大豆サラダ / 白身魚のオーロラソース ごはん / さといものみそ汁 630/27.0/2.2 748/22.1/2.3
30 牛乳 じゃがいもの昆布あえ / 回鍋肉 ごはん / 中華コーンスープ 624/25.5/2.2 794/31.1/2.9				

かしわざき食育5か条給食

し 11月は『し：旬の食材、地元の野菜』です。柏崎市で収穫された柿、秋野菜を使った主菜です。旬の味覚を味わっていただきましょう。



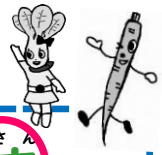
和食の日給食



11月24日は、『いい（11）に（2）ほんしょ（4）く』の語呂合わせから、日本食について考える和食の日となってます。西山調理場では少し早いですが、20日（金）に和食を考える献立にしました。日本が誇る和食の魅力を噛みしめていただきましょう。



地産地消とは…!?

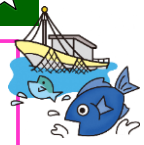


住んでいる**地**域で生**産**した（作った）食べ物を、その**地**域で**消**費する（食べる）こと。





★地場産物のよいところ★



収穫した旬の食材がすぐ届く。
→鮮度がよく、美味しさと栄養がぎっしり!!

輸送にかかる距離が短い。
→エネルギーが少なく環境にやさしい!



生産者の顔が見える。
→安心して食べられる!

地域の食材がたくさん消費される。（使われる）
→地域が活性化して経済が元気になる!



地域の食文化や産業を知ることができる。
→住んでいる地域を好きになる!



【給食de巡ろう 全国花火グルメ】



11月は7日に行われる『2026NARITA花火大会in印旛沼』に合わせて、千葉県のご当地グルメです。楽しみにしててください。

11月材料表

2026年11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
2 月	ちくわ、ツナ、みそ、ぶた肉、あつあげ、だいず	牛乳、チーズ、あおのり	ブロッコリー、にんじん、こまつな	カリフラワー、しめじ、たまねぎ、だいこん、コーン、キャベツ、ねぎ、つきこん	米、こめこ、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、油
4 水	ぶた肉、とうふ、だいず、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	はくさい、ねぎ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、かき	米粉めん、さとう、こむぎこ、ふ、さつまいも	
5 木	ぶた肉、油あげ、いわし、とり肉、だいず、みそ、あさり、とうふ	牛乳、ひじき、のり	にんじん、さやいんげん、しそ、こまつな	たまねぎ、かぶ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、しらたき	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
6 金	とり肉、たまご、ハム、ぶた肉、厚あげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな、チンゲンサイ	たまねぎ、えのきたけ、もやし、はくさい、ねぎ、しめじ	米、さとう、はるさめ	ごま油、ごま
9 月	とり肉、みそ、厚あげ、だいず	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、しめじ、キムチ、つきこん、れんこん、コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ	米、むぎ、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ごま
10 火	さば、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	うめ、だいこん、キャベツ、れんこん、もやし、たけのこ、たまねぎ、コーン	米、かたくりこ、さとう、ふ	油、ごま
11 水	肉だんご、ひよこまめ、ハム	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、こまつな	だいこん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、りんご、キャベツ、コーン	米、さつまいも、はちみつ、プリンのもと	カレールウ、油、ホイップクリーム
12 木	とり肉、だいず、みそ、こうやどうふ、ベーコン、厚あげ	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ねぎ、たまねぎ、はくさい、しめじ、だいこん	米、かたくりこ、パンこ	ごま、油
13 金	とり肉、たまご、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	もやし、しめじ、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
16 月	厚あげ、とり肉、みそ、ぶた肉、あさり	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、にら、こまつな	しめじ、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、しらたき、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
17 火	ぶた肉	牛乳、ししゃも、チーズ、のり	こまつな、にんじん	うめ、キャベツ、えのきたけ、切干大根、ごぼう、たけのこ、ねぎ、しらたき	米、こむぎこ、パンこ	油、アーモンド
18 水	とり肉、あさり、いか、豆乳、だいず	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、コーン、カリフラワー	ソフトめん、さとう、さつまいも、かたくりこ、黒砂糖、水あめ	油、ホワイトルウ、ごま
19 木	とり肉、だいず、こうやどうふ、油あげ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、むき枝豆、りんご、しらたき、キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン、しめじ、だいこん、マコモタケ、ねぎ	米、米粉、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま
20 金	さんま、とり肉、厚あげ	牛乳、あおのり、しおこんぶ	にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま油
24 火	とり肉、ベーコン、あさり、いか、豆乳	牛乳、あおのり	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	コーン、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、キャベツ	米、じゃがいも	バター、油、ごま油、ホワイトルウ
25 水	ぶた肉、ちくわ、とり肉	牛乳、チーズ、あおのり、かんてん、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	ごぼう、マッシュルーム、ねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、油
26 木	いか、だいず、ちくわ、肉だんご、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、しめじ、だいこん、しらたき、はくさい、ねぎ	米、かたくりこ	油、ごま
27 金	メルルーサ、だいず、ハム、厚あげ、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、生クリーム ノンエッグマヨネーズ
30 月	ぶた肉、みそ、厚あげ、たまご	牛乳、しおこんぶ	にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、こまつな	キャベツ、たまねぎ、まいたけ、れんこん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、しらたき、コーン	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま