2026年度

11月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX（22）9563

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」

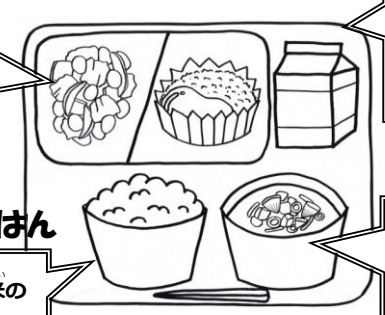
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「**地場産物**」といい、地場産物をその地域で消費することを「**地産地消**」といいます。11月19日は柏崎の地場産物たっぷりの献立です！柏崎の恵みを味わいましょう。

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。



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。



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 洋風白あえ／いかの竜田揚げ ごはん／さつまいも豚汁 631 / 26.6 / 1.9 790 / 32.1 / 2.4	＊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：1杯 ～/たんぱく質/塩分 中：1杯 ～/たんぱく質/塩分 全校欠席の学校・行事など	**4** 新道地区の柿／ひじきとツナのサラダ 根菜ドライカレー（麦ごはん） 652 / 24.1 / 1.9 820 / 28.7 / 2.4 かしわざきの食育5か条献立	**5** 梅肉あえ／おろしハンバーグ ごはん／厚揚げのみそ汁 607 / 28.0 / 2.3 763 / 33.3 / 2.8	**6** きなこ豆 かみかみビビンバ／豆腐スープ 660 / 29.7 / 2.0 818 / 35.0 / 2.4
9 ポコットチーズ 中華あえ／酢豚 ごはん／寒天中華スープ 621 / 25.4 / 2.4 770 / 29.7 / 3.0	**10** ポテトきんぴら／鮭のもみじ焼き ごはん／なめこのみそ汁 600 / 28.4 / 2.1 749 / 34.2 / 2.5	**11** プラマンジェ 越後姫ソース グリーンサラダ ソフト麺／豆乳クリームソース 695 / 33.0 / 2.6 870 / 40.7 / 3.0	**12** 和風マカロニサラダ／焼き栗コロッケ 五目ごはん／麩のみそ汁 618 / 23.9 / 2.8 812 / 29.1 / 3.0	**13** こまつなのそぼろ炒め／ひじき納豆 ごはん／うま塩肉じゃが 606 / 23.7 / 2.1 758 / 27.8 / 2.7
16 こまツナサラダ／さつまいもとレバーの揚げ煮 ごはん／高野豆腐のスープ 638 / 26.6 / 2.2 800 / 31.5 / 2.8	**17** 小1,2年1尾 小3年～2尾 中学 2尾 おからサラダ／ししゃもの風味揚げ ごはん／ほうとう汁 657 / 24.7 / 2.3 823 / 29.6 / 2.6	**18** はくさいじゃこサラダ コーンのオープントースト／ミネストローネ 562 / 23.2 / 2.9 744 / 29.5 / 3.9	**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 625 / 27.0 / 2.2 776 / 31.9 / 3.0 キラッと新潟米☆地場もん献立	**20** ヨーグルト だいこんサラダ カレーピラフ／クリームシチュー 599 / 27.9 / 3.3 749 / 33.0 / 3.7
23 勤労感謝の日  	**24** ごまあえ／さんまの甘露煮 ごはん／うち豆のみそ汁 628 / 24.5 / 3.3 786 / 29.6 / 3.8 和食の日献立	**25** はくさいの刻み漬け かきあげ丼（麦ごはん）／すまし汁 588 / 20.7 / 2.7 744 / 25.2 / 3.0	**26** お米のタルト のり酢あえ／鶏のから揚げ わかめごはん／ABCスープ 700 / 26.4 / 2.8 845 / 31.3 / 3.7 西小リクエスト献立	**27** 切干のごまネーズサラダ／ぶたにく豚肉のしぐれ煮 ごはん／もやしのみそ汁 629 / 27.6 / 2.0 786 / 32.6 / 2.5
30 ごま酢あえ／ひじき卵焼き ごはん／じゃがいものそぼろ煮 640 / 28.4 / 2.4 797 / 33.5 / 2.7	**11月4日は…** **かしわざき食育5か条** 「食卓に旬の食材、地元の野菜」  	**11月8日は…** **いい歯の日** 11月8日は、「いい歯の日」です。2日から6日の献立は、よく噛んで食べるメニューになっています。よく噛んで歯の健康を守りましょう！ 	**11月24日は…** **和食の日** 「和食」の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願い、制定されました。11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読みます。 	**11月26日は…** **西小学校リクエスト給食** 西小学校の6年生にアンケートをとり、決定しました。「鶏のから揚げ」と「のり酢あえ」が人気でした。



○毎月19日は「食育の日」！

11月19日は「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。当日は、柏崎市でとれた食材を使い、おいしい給食を作ります。11月は他にも柏崎でとれた食材が給食に登場します。地産地消のよさを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

地場産物のよいところ

旬の食材がすぐに届く

新鮮で、おいしさと栄養がたっぷり！



生産者の顔が見える

安心して食べることができる！



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！





地場レンジャー

地域の食文化や産業を知ることができる

地域がもっと好きになる！



地域の食材がたくさん消費される

地域が活性化して経済が元気になる！







給食のお米が新米になります！

11月の途中から新米に切り替わります。柏崎市でとれたコシヒカリです！大切に食べましょう。



米という字



11月食材料表

働き		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)	
食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品		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	いか、とうふ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳	ほうれんそう、にんじん	れんこん、きゅうり、菊の花、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ノンエッグマヨネーズ
4	水	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、かき	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
5	木	ぶた肉、とり肉、だいず、とうにゅう、かつおぶし、あつあげ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん、もやし、うめ、えのきたけ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	
6	金	ぶた肉、だいず、みそ、ベーコン、とうふ、きなこ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たけのこ、ねぎ、きりぼしだいこん、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油、ごま
9	月	ぶた肉、ベーコン、とうふ	牛乳、かんてん、チーズ	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
10	火	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、こめこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
11	水	とり肉、ベーコン、とうにゅう、ツナ、ゼラチン	牛乳	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、えだまめ、いちご、レモン汁	ソフトめん、さとう	油、ホワイトルウ、なまクリーム
12	木	とり肉、あぶらあげ、だいず、かつおぶし、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しいたけ、ごぼう、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、焼き栗コロッケ、マカロニ、あられふ	油、ノンエッグマヨネーズ
13	金	なっとう、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳、ひじき	のざわなづけ、にんじん、こまつな、さやいんげん	たくあん、たまねぎ、つきこん	米、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油
16	月	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉、こうやどうふ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、はくさい	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油
17	火	おから、とり肉、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ	米、こむぎこ、うどん	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
18	水	ハム、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、チーズ、ちりめん	みずな、にんじん、トマト	コーン、たまねぎ、はくさい、セロリ、キャベツ	パン、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、なまクリーム、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、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、こめこ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油
20	金	えび、ベーコン、ハム、とり肉、あさり	牛乳、わかめ、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース、だいこん、きゅうり、しめじ	米、じゃがいも	乳不使用マーガリン、油、なまクリーム、ホワイトルウ
24	火	さんま、とうふ、だいず、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	ごま
25	水	かまぼこ、とうふ	牛乳、ちりめん、チーズ、しおこんぶ	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、はくさい、きゅうり、たけのこ、えのきたけ	米、むぎ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ふ	油、ごま
26	木	とり肉、ツナ、ウィンナー	牛乳、わかめ、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、セロリ	米、かたくりこ、じゃがいも、マカロニ、お米のタルト	油
27	金	ぶた肉、ツナ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし	こまつな、にんじん	ごぼう、きりぼしだいこん、コーン、もやし、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30	月	とり肉、たまご、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えだまめ、もやし、たけのこ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま