2026年度

11月 給食だより

柏崎市 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX（25）3404

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

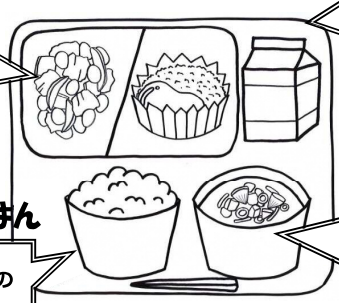
市のホームページからも見てね！

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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

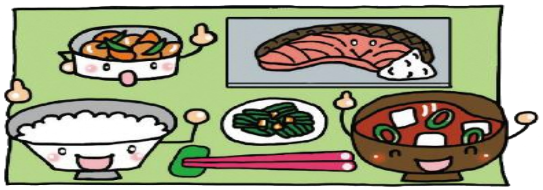
月	火	水	木	金
2 ごまネーズサラダ / 豚肉のしょうが炒め ごはん / 打ち豆のみそ汁 595 / 25.7 / 1.8 753 / 30.4 / 2.2	**献立表の見方** 上段：小学校（中学年） 中段：中学校 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	**4** こぶたくあえ / さめのから揚げ ごはん / 鶏だんご汁 584 / 27.5 / 2.2 747 / 32.9 / 2.8	**5** 新道の柿 / 寒天サラダ 秋味カレー 591 / 22.5 / 2.3 752 / 26.5 / 2.7	**6** いろどりあえ / いかと大豆のかみかみ揚げ ごはん / 五目スープ 592 / 25.2 / 2.2 754 / 29.9 / 2.5
9 バンサンスー / 焼きギョーザ ごはん / ジャージャン豆腐 645 / 24.8 / 2.3 828 / 29.5 / 2.7	**10** ひじきの炒り煮 / 白身魚の薬味ソース ごはん / きのこと野菜のみそ汁 592 / 26.5 / 2.2 753 / 31.9 / 2.6	**11** フレンチサラダ クロックムッシュ風トースト / 秋野菜のスープ 586 / 27.2 / 2.8 719 / 32.2 / 3.6	**12** きりざい / 車麸の揚げ煮 ごはん / おでん 626 / 25.9 / 2.3 785 / 30.3 / 2.8	**13** 鉄分 ヨーグルト / トックスープ キムチビビンバ 629 / 26.2 / 2.4 787 / 30.7 / 2.8
16 五目炒め / とり肉のレモン風味 ごはん / 塩こうじのスープ 606 / 26.0 / 2.1 769 / 30.8 / 2.5	**17** きざみ漬け / さんまの甘露煮 ごはん / 具だくさん汁 645 / 26.8 / 2.4 787 / 30.3 / 2.9	**18** グリーンサラダ ジャンバラヤ / クラムチャウダー 581 / 22.3 / 2.1 736 / 26.2 / 2.7	**19** 地場もん献立 潮風サラダ / 米粉のもっちりつくね ごはん / 季節野菜のみそ汁 632 / 28.1 / 2.2 800 / 33.5 / 2.7	**20** チャプチェ / さばの甘辛焼き ごはん / たまごスープ 588 / 27.0 / 1.9 752 / 32.5 / 2.3
23 勤労感謝の日 	**24** チーズ / ごまのりポテト ツナ入りそぼろ丼 / 地場産野菜のみそ汁 664 / 32.5 / 2.0 841 / 38.7 / 2.4	**25** フルーツ&ゼリー / コンコンスナック ソフトめん / カレー汁 655 / 24.7 / 2.2 839 / 31.4 / 2.5	**26** じゃこゆかりあえ / カップ卵焼き ごはん / 肉じゃが 640 / 29.7 / 2.2 810 / 34.3 / 2.6	**27** おからサラダ / ししゃもフライ 小1～3：1本　小4～中学：2本 ごはん / みそワンタン汁 636 / 23.0 / 2.2 814 / 27.8 / 2.6
30 ごま風味あえ / とり肉のチリソース ごはん / 豆腐スープ 621 / 28.5 / 1.9 793 / 33.9 / 2.3				

11月　食材料表

2026年11月　柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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、だいず、みそ、うち豆	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、つきこん、コーン、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
4	水	さめ、かつおぶし、肉だんご、とうふ、みそ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、たくあん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	米、かたくりこ	油、ごま油
5	木	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、かんてん、くきわかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、れんこん、しめじ、もやし、きゅうり、かき	米、さとう、じゃがいも	油、カレールウ
6	金	いか、とり肉、みそ、だいず、かまぼこ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、コーン、たまねぎ、もやし、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
9	月	ぎょうざ、ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳	にら、にんじん	もやし、きゅうり、しょうが、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、油
10	火	たら、ぶた肉、とうふ、さつまあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、しょうが、つきこん、えだまめ、はくさい、しめじ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
11	水	ツナ、ハム、とり肉、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、だいこん、レモン果汁	パン、マカロニ、さつまいも	油、バター、ホワイトルウ
12	木	ぶた肉、なっとう、かつおぶし、ちくわ、がんもどき	牛乳、こんぶ	にんじん、のざわなづけ	きゅうり、たくあん、こんにゃく、だいこん	米、くるまふ、さとう、かたくりこ、さといも	油、ごま
13	金	ぶた肉	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん、こまつな	はくさいキムチ、たけのこ、しらたき、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	米、さとう、トック	油、ごま、ごま油
16	月	とり肉、ぶた肉、とうふ	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、つきこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
17	火	さんま、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、塩こんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり、きりぼしだいこん、たまねぎ、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	ごま
18	水	ウインナー、ハム、とり肉、あさり	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり	米、じゃがいも	油、ベシャベルソース
19	木	とり肉、だいず、ツナ、あつあげ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、えだまめ、もやし、きゅうり、だいこん、マコモタケ、ねぎ	米、米こ、さつまいも、かたくりこ、さとう	ごま油
20	金	さば、ぶた肉、とうふ、たまご	牛乳	にんじん、にら、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、はくさい、ねぎ	米、さとう、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
24	火	ぶた肉、とり肉、ツナ、だいず、油あげ、とうふ、みそ	牛乳、青のり、チーズ	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えだまめ、ねぎ、キャベツ、だいこん	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
25	水	ぶた肉、油あげ、だいず	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、れんこん、ごぼう、りんご、パイナップル、黄桃、レモン果汁	ソフトめん、さとう、かたくりこ、さつまいも、ダイスゼリー	カレールウ、油
26	木	とり肉、ぶた肉、たまご、あつあげ	牛乳、ちりめん	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、しらたき	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
27	金	おから、ハム、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ、たまねぎ、もやし、メンマ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、ワンタン	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
30	月	とり肉、レバー、ツナ、だいず、とうふ、なると	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、しいたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま

11月24日は和食の日



和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

