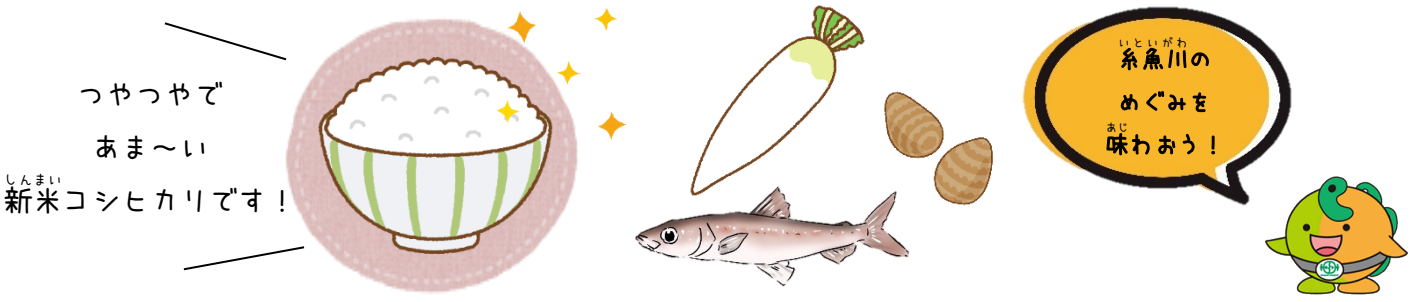
11月 きゅうしょくだより

令和８年度
糸魚川市
能生学校給食センター

キラッと新潟米★地場もん献立

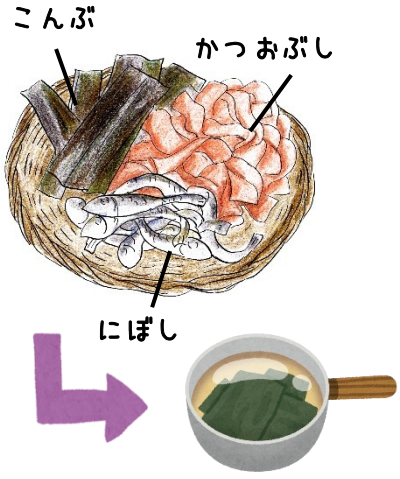
毎年11月は、新潟県の取り組みの「米飯給食・地場産給食推進月間」です。
25日(水)は、糸魚川産の新米コシヒカリが主役の献立です。お米を引き立たせるおかずには糸魚川でとれた地場もんの『メギス』、『さといも』、『だいこん』、『にんじん』をいただきます。生産者さんに感謝の気持ちをこめて、糸魚川の恵みをおいしくいただきましょう！
＊この日の「メギスの岩石揚げ」は、市内の保育園、幼稚園のジオ給食でも提供されます。



11月24日は和食の日

11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」で「和食の日」です。
和食とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。和食の味の基本になるのが『だし』です。昆布やかつお節、煮干しやしいたけなどから引き出した素材のうま味で、料理の味の決め手になります。19日(木)の給食では、糸魚川市の郷土料理「こくしょ」に昆布とかつお節の合わせだしを使っていますよ。だしのうま味をじっくりと味わいましょう。





なべで煮たり、水に漬けたりして「だし」をとります。

おしらせ

6日(金)は中能生小学校の皆さんが考えたリクエスト献立です。
題名は、旬の食材がたっぷり入った「秋のもりだくさんこんだて」です。献立のポイントは、秋が旬の食材をたくさん使っていること、豚汁は具だくさんで体がぽかぽか温まることです。秋の味覚を感じて、能生地区のみんなでおいしくいただきましょう！

11月献立予定表

月	火	水	木	金
2 牛乳 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 小松菜のおかかひたし うま塩肉じゃが	3 文化の日 	4 牛乳 五目うま煮丼(ごはん) 五目うま煮丼(五目うま煮) 青大豆とツナのサラダ ヨーグルト	5 牛乳 ごはん 棒ぎょうざ 春雨のいためもの 中華卵スープ いもけんぴパリッシュ	6 ★中能生小リクエストこんだて 牛乳 さつまいもごはん さばのみそ煮 おかかあえ 豚汁
9 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	10 牛乳 ごはん 白身魚のチリソース 茎わかめのサラダ 車ふのみそ汁	11 牛乳 きのこごはん コーンと大豆のメンチカツ しそあえ さつまいものみそ汁	12 牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ごまずあえ いもいもそぼろ煮	13 牛乳 セルフの焼きそばパン(コッペパン) (焼きそば) フルーツサラダ コーンクリームスープ
16 牛乳 ごはん コーンチーズたまご焼き 豚肉と野菜のいためもの 白菜の豆乳みそ汁	17 牛乳 ごはん あじフライ 梅あえ 根菜のごまみそ汁	18 牛乳 ごはん 秋のきのこカレー こんにゃくサラダ みかん	19 ★和食の日 牛乳 ごはん さけのもみじ焼き ごまあえ こくしょ	20 牛乳 大麦めん 鶏五目汁 塩昆布あえ キャラメルポテト＆ビーンズ
23 勤労感謝の日 	24 牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのオイスターソースいため 青のりローストポテト みそワンタンスープ	25 ★ジオ給食 牛乳 ごはん  メギスの岩石揚げ さといもサラダ ジオのめぐみ汁	26 牛乳 ごはん 揚げ出し豆腐のきのこそぼろあんかけ いりたまごあえ 大根のみそ汁	27 牛乳 ごはん いかのさらさ揚げ わかめのサラダ 具だくさん汁
30 牛乳 ごはん ハンバーグのケチャップソースかけ しょうゆフレンチサラダ 野菜の塩こうじポトフ	 今月のジオ食材  米(こめ)　しいたけ　さといも メギス　だいこん にんじん			

［11月詳細な献立表］

2026年 11月能生中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 塩相当量
2 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		800 kcal
	厚揚げのごまみそ焼き	厚揚げ,みそ		ごま,砂糖	みりん	32.4 g
	小松菜のおかかひたし	かつお節	人参,もやし,小松菜		醤油	25.6 g
	うま塩肉じゃが	豚肉	生姜,にんにく,人参,玉葱,糸こんにゃく,いんげん	米油,じゃがいも,砂糖,ごま油	酒,かつおだし,みりん,塩麹,塩	2.0 g
4 水	牛乳	牛乳				
	五目うま煮丼（ごはん）			糸魚川産コシヒカリ		818 kcal
	（五目うま煮）	豚肉,うずら卵	生姜,にんにく,人参,玉葱,キャベツ,しいたけ,ねぎ	米油,ごま油,かたくり粉	酒,中華だしの素,醤油,塩	34.1 g
	青大豆とツナのサラダ	ツナ(まぐろ),青大豆	人参,もやし	米油,ごま油,ごま	醤油,酢,塩,こしょう	24.8 g
	ヨーグルト	カルシウムヨーグルト				2.1 g
5 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		738 kcal
	棒餃子	豚肉,鶏肉,粒状・粉末状植物性たん白	キャベツ,玉葱,ねぎ,にら,しょうが	豚脂,パン粉,加工でん粉,砂糖,植物油脂,小麦粉	食塩,粉末しょうゆ	29.1 g
	春雨のいためもの	豚肉	生姜,人参,もやし,小松菜	ごま油,春雨	酒,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	21.0 g
	中華卵スープ	豆腐,たまご	玉葱,人参,しいたけ,白菜	かたくり粉,ごま油	中華だしの素,醤油,塩,こしょう	2.4 g
	いもけんぴパリッシュ	かたくちいわし		さつまいも,植物油脂,水飴,砂糖	食塩	
6 金	牛乳	牛乳				
	さつまいもごはん			さつまいも,糸魚川産コシヒカリ		774 kcal
	さばのみそ煮	さば,みそ	生姜	砂糖	酒,醤油	30.9 g
	おかかあえ	かつお節	人参,ほうれん草,キャベツ		醤油	29.0 g
	豚汁	豚肉,豆腐,みそ	こんにゃく,大根,人参,玉葱,ごぼう,ねぎ	米油,じゃがいも	酒,煮干しだし	2.6 g
9 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		785 kcal
	鶏肉の香味焼き	鶏肉,みそ	生姜,にんにく,ねぎ	ごま油	醤油,酒,みりん	33.6 g
	五目きんぴら	大豆	人参,れんこん,大根,こんにゃく,いんげん	ごま油,砂糖,ごま	醤油,酒,みりん	27.0 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ,みそ,大豆	人参,キャベツ,えのきたけ		煮干しだし	2.4 g
10 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		741 kcal
	白身魚のチリソース	ホキ	ねぎ,生姜	かたくり粉,油,ごま油,砂糖	豆板醤,トマトケチャップ,醤油	29.6 g
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	もやし,人参,きゅうり	ごま油,ごま	酢,醤油,こしょう	20.2 g
	車麸のみそ汁	車ふ,豆腐,みそ	玉葱,小松菜	じゃがいも	煮干しだし	2.4 g
11 水	牛乳	牛乳				
	きのこごはん	鶏肉,ひじき	糸こんにゃく,人参,しめじ,えのきたけ	糸魚川産コシヒカリ,米油,砂糖	醤油,酒,みりん	776 kcal
	コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉,粒状植物性たん白,乾燥大豆	コーン,玉葱	豚脂,砂糖,加工デンプン,なたね油	食塩,醤油	29.5 g
	しそあえ		かぶ,かぶの葉,きゅうり,キャベツ,赤しそ	砂糖	食塩,酢	25.2 g
	さつまいものみそ汁	豆腐,みそ	人参,大根,玉葱,ねぎ	さつまいも	煮干しだし	2.7 g
12 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		791 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	子持ちししゃも,あおさ		天ぷら粉,油		26.4 g
	ごまずあえ		キャベツ,もやし,人参	砂糖,ごま	醤油,酢	23.0 g
	いもいもそぼろ煮	豚肉,大豆	生姜,人参,玉葱,こんにゃく,いんげん	米油,さつまいも,じゃがいも,砂糖,かたくり粉	醤油,酒,みりん,塩	2.2 g
13 金	牛乳	牛乳				
	セルフの焼きそばパン(コッペパン)			コッペパン(脱脂粉乳)		769 kcal
	（焼きそば）	豚肉,あおさ	生姜,にんにく,もやし,玉葱,人参	蒸し麺,米油	ソース,醤油,カレー粉,こしょう	29.1 g
	フルーツサラダ		キャベツ,きゅうり,みかん,パイン	米油	酢,塩,こしょう	23.8 g
	コーンクリームスープ	ベーコン,牛乳,生クリーム	玉葱,人参,コーン,クリームコーン,乾燥パセリ	米油,じゃがいも,いんげん豆,ホワイトルウ(小麦粉,豚脂,魚醤),米粉	コンソメ,塩,こしょう	4.0 g
16 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		759 kcal
	コーンチーズたまご焼き	たまご,チーズ,牛乳	コーン	マヨネーズ(卵不使用)	塩,みりん	30.2 g
	豚肉と野菜のいためもの	豚肉	人参,キャベツ,ブロッコリー,にんにく	米油	酒,コンソメ,醤油,塩,こしょう	23.4 g
	白菜の豆乳みそ汁	豆乳,大豆,みそ	人参,玉葱,白菜,しめじ	じゃがいも	煮干しだし	2.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 塩相当量
17 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		796 kcal
	あじフライ	あじ		米粉,パン粉,油	塩,こしょう,ソース	30.4 g
	梅あえ		キャベツ,人参,小松菜,ねり梅		みりん,醤油,酒	22.5 g
	根菜のごまみそ汁	油あげ,みそ	人参,玉葱,大根,ごぼう,れんこん,しいたけ	ごま	煮干しだし	2.2 g
18 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		777 kcal
	秋のきのこカレー	豚肉,大豆	にんにく,生姜,人参,玉葱,しめじ,エリンギ	米油,じゃがいも,カレールウ(小麦粉,たん白加水分解物,チキンエキス)	酒,カレー粉,ソース	25.0 g
	こんにゃくサラダ		人参,小松菜,キャベツ,こんにゃく	ごま油	醤油,酢,塩,こしょう	20.9 g
	みかん		みかん			2.6 g
19 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		750 kcal
	さけのもみじ焼き	さけ	人参	マヨネーズ(卵不使用),米粉	酒,塩,こしょう	32.4 g
	ごまあえ		小松菜,もやし,キャベツ,コーン	砂糖,ごま	醤油	21.7 g
	こくしょ	焼き豆腐,焼竹輪(スケソウダラ),昆布	人参,大根,しいたけ,こんにゃく	さといも,かたくり粉	かつおだし,みりん,酒,醤油,塩	2.3 g
20 金	牛乳	牛乳				
	大麦めん			大麦めん		775 kcal
	鶏五目汁	鶏肉,油あげ	人参,大根,えのきたけ,白菜		酒,かつおだし,みりん,塩,醤油	29.5 g
	塩昆布あえ	こんぶ	キャベツ,もやし,人参	砂糖,ごま	食塩,醤油	19.0 g
	キャラメルポテト＆ビーンズ	大豆		さつまいも,米油,砂糖	醤油,みりん	2.4 g
24 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		767 kcal
	豚肉と厚揚げのオイスターソースいため	豚肉,厚揚げ	にんにく,人参,もやし,にら	米油,砂糖,ごま油,かたくり粉	酒,オイスターソース,塩,醤油	29.2 g
	青のりローストポテト	あおさ		じゃがいも,米油	塩	20.1 g
	みそワンタンスープ	なると,みそ	人参,玉葱,キャベツ,しいたけ,コーン,チンゲン菜,ねぎ	ワンタン,ごま油	かつおだし,中華だしの素,塩,こしょう	2.4 g
25 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		789 kcal
	メギスの岩石揚げ	メギス,豆腐,みそ	ねぎ,生姜	ごま,マヨネーズ(卵不使用),砂糖,米粉,油		29.4 g
	さといもサラダ		キャベツ,きゅうり,コーン	さといも,マヨネーズ(卵不使用)	塩,こしょう	27.7 g
	ジオのめぐみ汁	豚肉,油あげ,みそ	人参,大根,白菜,ねぎ		酒,煮干しだし	2.0 g
26 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		745 kcal
	揚げだし豆腐のきのこそぼろあんかけ	豆乳,鶏肉	生姜,えのきたけ,しめじ	植物油脂,小麦粉,でん粉,加工でん粉,米油,砂糖,かたくり粉	食塩,醤油,みりん	24.3 g
	いりたまごあえ	たまご	人参,キャベツ,小松菜	砂糖,加工でん粉	食酢,食塩,醤油	24.5 g
	大根のみそ汁	油あげ,わかめ,みそ	大根,人参,玉葱		煮干しだし	2.3 g
27 金	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		753 kcal
	いかのさらさ揚げ	いか	生姜	かたくり粉,油	酒,醤油,カレー粉	31.0 g
	わかめのサラダ	わかめ	もやし,人参,コーン	ごま油,ごま	醤油,酢	20.9 g
	具だくさん汁	鶏肉,豆腐,みそ	こんにゃく,大根,人参,玉葱,ごぼう,ねぎ	米油,じゃがいも	酒,煮干しだし	2.1 g
30 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		755 kcal
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉,豚肉,粒状植物性たん白	玉葱	でん粉,果糖ぶどう糖液糖,ぶどう糖加工品,砂糖	食塩,トマトケチャップ,ソース,赤ワイン	25.8 g
	しょうゆフレンチサラダ		人参,もやし,ほうれん草,コーン	米油	醤油,酢,こしょう	19.8 g
	野菜の塩こうじポトフ	鶏肉	人参,玉葱,ブロッコリー	じゃがいも,さつまいも	酒,かつおだし,醤油,塩麹,塩,こしょう	2.2 g

★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。
〈アレルギー対応〉①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。
②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。