

11月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 11月

今月のめあて 地場産物を知ろう

★11月のおぢやっ子わくわくメニューは 小千谷産の美味しい食材が満載です！★

21日(金)「きらっと新潟米★地場もん献立」

★小千谷の美味しい食材をたっぷり詰め込んだ地場もん給食です。

これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・もち米※・カリフラワー・白菜

大根・さつまいも・ねぎ・鉄カルみそ

※(有)農園ピギンさんよりご提供いただきました。

28日(金)「小千谷の愛情ぎゅぎゅっとメニュー」(いい肉の日メニュー)

★小千谷で育てた牛肉を使用した給食です。その他にも小千谷の食材をたくさん使った、愛情がぎゅぎゅっと詰まったメニューです。

これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・牛肉※・白菜・ねぎ・大根

※市内の片貝鵜巣地区の農場で育てた「越後牛」というブランド牛です。

この牛肉を小千谷市内の子どもたちにぜひ食べてほしいとお話があり、昨年に引き続き、給食に登場します！

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



月	火	水	木	金
いただきます「ごちそうさま」のあいさつもじょうけい よいマナーでよく味わって食べる おもいやりで思いやりをこころに後片づけ				
文化の日 文化の日	切干大根とツナのサラダ 車ふの揚げ煮(2コ) ごはん 生揚げのそぼろ煮	ホイコーロー井の具(麦ごはん) みそワタンスープ ごはん ほうとう汁	五目豆 鯖の照り焼き ごはん 海の幸サラダ チキンごぼう まめ豆みそ汁	【いい肉の日メニュー】 ごはん まめ豆みそ汁
10 支援高等部変更有(〜14日) だいコーンサラダ 豚肉のジンジャー炒め ごはん 具だくさんみそ汁	11 支援高等部変更有(〜14日) 大豆と小松菜のサラダ 乳入りポークカレーライス(麦ごはん) ごはん 具だくさんみそ汁	12 もやしのナムル 春巻き ごはん うま辛マーボー大根	13 片貝中X おかかかえ 板尾のあぶら揚げ煮つけ ソフトめん ごはん 生揚げの煮物	14 もやしの塩昆布サラダ いかのカレー焼き ごはん 生揚げの煮物
17 五色かえ 生揚げと豚肉のみそ炒め ごはん けんちん汁	18 パンサンスー 白身魚と大豆のチリソース ごはん 豆腐の中華スープ	19 和風マカロニサラダ 厚焼きたまご 五目ごはん 豚汁	20 ひじきのマリネ グリルチキン ブラウンシチュー 米粉パン ごはん 小千谷の鉄カルみそ汁	21 【おぢやっ子わくわくメニュー】 「キラッと新潟米★地場もん献立」 花野菜のにんにく炒め かぐら南蛮つくねのもち米蒸し ごはん 小千谷の鉄カルみそ汁
24 勤労感謝の日 振替休日 ビビンバ(麦ごはん) 肉みそ炒め・野菜ナムル あったか塩おでん	25 大根のきんぴら 鯖のかば焼き ごはん 白菜鍋	26 カレーおひたし 鶏肉の塩麹焼き ごはん 生揚げと玉ねぎのスープ	27 カレーおひたし 鶏肉の塩麹焼き ごはん 生揚げと玉ねぎのスープ	28 【いい肉の日メニュー】 【小千谷の愛情ぎゅぎゅっとメニュー】 ココア豆乳プリン 小千谷のぎゅー井! 小千谷大根のみそ煮

11月の食品表



きゅう こんだて しよくざい へんにょう
急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
4	火	鶏肉、生揚げ、ツナ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、大根、しめじ、しょうが、もやし、切干大根	米、車麩、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
5	水	鶏肉、豚肉、生揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、りんご、きくらげ	米、麦、ワンタン皮、かたくり粉	ごま油
6	木	さば、大豆、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ	牛乳、昆布	人参、いんげん、かぼちゃ	ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、ねぎ、しょうが	米、ほうとう、砂糖	油
7	金	鶏肉、打ち豆、ツナ、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、わかめ、ちりめん	人参、小松菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、枝豆、ごぼう、大根、えのき	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
10	月	豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ	牛乳	人参、ピーマン、小松菜、かぼちゃ	大根、とうもろこし、切干大根、たくあん、こんにゃく、しょうが、エリンギ、ごぼう、もやし、ねぎ、玉ねぎ	米、砂糖	ソイグ マヨネーズ、油
11	火	豚肉、大豆、ハム	牛乳、脱脂粉乳	人参、小松菜	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、枝豆	米、麦、じゃがいも、砂糖	油
12	水	春巻き、ハム、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、チンゲン菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうが、大根、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖	ごま油、油
13	木	豚肉、かまぼこ、油揚げ、竹輪	牛乳、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、なめこ、えのき	ソフトめん、砂糖	
14	金	いか、ハム、生揚げ、豚肉	牛乳、塩昆布	人参、小松菜	もやし、切干大根、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
17	月	豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜	もやし、とうもろこし、大根、ごぼう、こんにゃく、なめこ、えのき、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米、砂糖	ごま油
18	火	大豆、たら、ハム、豆腐、油揚げ	牛乳、寒天	人参、ピーマン、小松菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、えのき、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	水	鶏肉、油揚げ、卵、大豆、豚肉、豆腐、大豆、みそ	牛乳、ひじき、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、とうもろこし、大根、ねぎ、こんにゃく、えのき、ごぼう	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖	ソイグ マヨネーズ、油
20	木	鶏肉、ツナ、豚肉	牛乳、ひじき	人参、トマト	キャベツ、もやし、きゅうり、レモン、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	パン、じゃがいも、砂糖	油、マーガリン（乳なし）
21	金	鶏肉、豚肉、ベーコン、生揚げ、大豆、みそ、かぐら南蛮みそ	牛乳	人参、ブロッコリー、小松菜	カリフラワー、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、白菜、大根、ねぎ	米、さつまいも、パン粉、砂糖	オリーブ油
25	火	豚肉、鶏肉、竹輪、みそ	牛乳、ちりめん、昆布	人参、小松菜	もやし、大根、枝豆、こんにゃく、ぜんまい、切干大根、にんにく、しょうが	米、麦、砂糖	油、ごま油
26	水	いわし、ツナ、さつま揚げ、豚肉、焼き豆腐、油揚げ	牛乳、あおのり	人参、いんげん、小松菜	大根、白菜、ねぎ、こんにゃく、えのき	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
27	木	鶏肉、竹輪、生揚げ、ベーコン	牛乳、かつお節	人参、小松菜	もやし、しょうが、玉ねぎ、大根、ねぎ、えのき	米、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油
28	金	牛肉、生揚げ、高野豆腐、豆乳、みそ	牛乳	人参、いんげん	大根、こんにゃく、白菜、玉ねぎ、ねぎ、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	