11月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2026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 小千谷産のおいしい食材が満載です！★★



4日(水)「錦鯉給食」（11月8日に朱鷺メッセで世界錦鯉サミット開催！）



★泳ぐ宝石といわれる小千谷の錦鯉をイメージした錦鯉給食です。

これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・さつまいも

「いい鯉だね」は方言で「いいよだね」と言うので、語呂合わせで、11月4日に提供します！

18日(水)「きらっと新潟米★地場もん献立」



★小千谷のおい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・カリフラワー・人参・白菜・キャベツ・大根・ねぎ・みそ

小千谷市内の
カリフラワー生産者
野中陽一さん



★栽培している食材
カリフラワー、かぶ、白菜、ねぎ、とうもろこし、大根、トマト、なす、人参、キャベツ、味美菜、オクラ、米など。

白いダイヤモンド





★野中さんからみなさんへのメッセージ
みなさんに喜ばれるようなおいしい野菜を作っていきたいと思い、一生懸命頑張っています。
カリフラワーは、小千谷の名産で、歴史のある野菜なので、関心をもって食べて欲しいです。

月	火	水	木	金
2 支援高等部変更有(～13日) 切干大根とツナの和え物 / 車麩の揚げ煮(2個) ※小学部1個 ごはん / 生揚げのそぼろ煮 665kcal/23.9g/1.7g 788kcal/27.3g/2.2g 813kcal/27.9g/2.2g	**3** **文化の日** **11月8日に朱鷺メッセで、「世界錦鯉サミット」が開催されます！ぜひ足を運んでみてください！**	**4** 【錦鯉給食メニュー】 昭和三色和え / 山吹黄金焼き 錦鯉デザインのり 紅白ごはん / オレンジ黄金汁 719kcal/29.1g/2.3g 834kcal/32.1g/2.8g 859kcal/32.7g/2.8g	**5** フルーツパンチ / 大豆と小松菜のサラダ ポークカレー(麦ごはん) 734kcal/23.3g/2.1g 879kcal/27.4g/2.5g 804kcal/28.0g/2.5g	**6** 【いい歯の日メニュー】 切干大根の梅サラダ / チキンごぼう ごはん / まめ豆みそ汁 707kcal/26.7g/1.9g 846kcal/31.5g/2.4g 871kcal/32.1g/2.4g
9 支援高等部変更有(～13日) 五色和え / 生揚げと豚肉のみそ炒め ごはん / けんちん汁 607kcal/23.6g/2.0g 724kcal/27.4g/2.3g 749kcal/28.0g/2.3g	**10** 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 618kcal/28.5g/2.1g 733kcal/34.3g/2.5g 758kcal/34.9g/2.5g	**11** ごま酢和え / 鶏肉の塩麹焼き ごはん / 生揚げと玉ねぎのスープ 697kcal/27.6g/2.4g 828kcal/32.2g/2.8g 853kcal/32.8g/2.8g	**12** 片貝中× 浅漬け / 栃尾のあぶらげ煮つけ ソフトめん / 超(腸)キレイになるきのこ汁 649kcal/29.2g/3.0g 756kcal/33.6g/3.3g 781kcal/34.2g/3.3g	**13** だいコーンサラダ / あおさ香るあじフライ ごはん / 白菜鍋 667kcal/23.9g/1.6g 801kcal/28.3g/2.1g 826kcal/28.9g/2.1g
16 もやしのナムル / 焼きぎょうざ(2個) ごはん / うま辛マーボー大根 641kcal/22.6g/2.1g 767kcal/26.8g/2.6g 792kcal/27.4g/2.6g	**17** ひじきのマリネ / サクサク白身魚フライ ごはん / 豆乳コーンクリームスープ 677kcal/24.0g/2.1g 803kcal/27.7g/2.3g 828kcal/28.3g/2.3g	**18** 【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」 白いダイヤモンド・カリッとサラダ / ピリうま！れんこんハンバーグ ごはん / 合わせみそのうんめぇみそ汁 708kcal/23.7g/2.1g 847kcal/27.9g/2.6g 872kcal/28.5g/2.6g	**19** わかめとじゃこのサラダ 紙袋に入れます 乳入りココア揚げパン / 肉団子のトマト煮 670kcal/28.2g/3.4g 823kcal/33.6g/4.0g 848kcal/34.2g/4.0g	**20** 支援中学部人数変更有 ごま入りラーメンサラダ / 豚肉のジンジャー炒め ごはん / 大根のみそ煮 671kcal/29.3g/2.1g 797kcal/34.4g/2.6g 822kcal/35.0g/2.6g
23 **勤労感謝の日** 	**24** 【牛乳(MILK)について考えようメニュー】 爆裂のり酢愛してるサラダ♡ / から揚げビジュイイじゃん♪ MiLK(牛乳) ごはん / 沢煮椀好きすぎて滅！ 690kcal/27.9g/2.0g 817kcal/32.1g/2.3g 842kcal/32.7g/2.3g	**25** 倍倍カルシウム！ヨーグルト ホイコーロー丼(麦ごはん) / みそワンタンスープ 694kcal/28.3g/2.3g 816kcal/33.1g/2.7g 841kcal/33.7g/2.7g	**26** 五目豆 / 鯖の照り焼き ごはん / ほうとう汁 707kcal/32.5g/2.1g 815kcal/36.1g/2.5g 840kcal/36.7g/2.5g	**27** 【いい肉の日メニュー】 骨量アップサラダ / グリルチキン ごはん / ブラウンスープ 740kcal/30.0g/2.5g 862kcal/33.2g/2.9g 887kcal/33.8g/2.9g
30 特製ドレッシングサラダ / 焼きししゃも(2尾) わかめごはん / ぼかぼか汁 601kcal/26.3g/2.6g 722kcal/31.7g/3.1g 747kcal/32.3g/3.1g	↑牛乳のマークです。 ＊都合により、献立の内容を一部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/食塩相当量 中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/食塩相当量 高：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/食塩相当量 基準値　650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値　830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値　860kcal/35.5g/2.5g未満	**★なぜ給食には、毎日牛乳がつくの？** 成長期の子どもにとって、カルシウムは骨や歯の成長に欠かすことのできない大切な栄養素です。文部科学省の調査では、学校給食のない日は、カルシウムの摂取不足が顕著であることが分かっています。そのため、学校給食ではカルシウムを多く含む牛乳などを取り入れています。給食の牛乳は単に、「飲み物」としてではなく、みなさんの成長を支える大切な役割があります。  			

2026年

11月の食品表



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）
2	月	ツナ、鶏肉、生揚げ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	切干大根、もやし、玉ねぎ、大根、しめじ、しょうが	米、強化米、麸、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
4	水	鶏肉、ツナ、油揚げ、大豆、みそ	牛乳、ひじき、のり	人参、小松菜、かぼちゃ	もやし、玉ねぎ、えのき、しょうが、梅	米、強化米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
5	木	豚肉、大豆、ハム	牛乳	人参、小松葉	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、枝豆、しめじ、にんにく、しょうが、レモン、果物シロップ漬け（みかん、もも、パイナップル）	米、強化米、じゃがいも、砂糖、ゼリー（りんご、梨）、サイダー	油
6	金	鶏肉、ツナ、大豆、生揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜	ごぼう、枝豆、切干大根、きゅうり、もやし、梅、大根、えのき	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
9	月	豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	人参、小松菜	もやし、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、しょうが、大根、ごぼう、えのき、なめこ、こんにゃく	米、強化米、里いも、砂糖	ごま油
10	火	豚肉、ちくわ、鶏肉、みそ	牛乳、ちりめん、昆布	人参、小松菜	もやし、枝豆、大根、こんにゃく、切干大根、ぜんまい、にんにく、しょうが	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま油
11	水	鶏肉、油揚げ、生揚げ、ベーコン	牛乳	人参、小松菜	もやし、玉ねぎ、大根、ねぎ、えのき、しょうが	米、強化米、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま、ごま油
12	木	豚肉、かまぼこ、油揚げ	牛乳、塩昆布	人参	大根、ごぼう、ねぎ、えのき、なめこ、キャベツ、もやし、たくあん	ソフトめん、砂糖	
13	金	あじ、ツナ、豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳、あおさ	人参、小松菜	切干大根、きゅうり、大根、とうもろこし、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、強化米	油、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
16	月	餃子、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、大根、ねぎ、にんにく、しょうが	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
17	火	タラ、ツナ、ベーコン、豆乳	牛乳、ひじき	人参、パプリカ、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ、レモン	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ
18	水	生揚げ、大豆、豚肉、みそ、かぐら南蛮みそ、豆乳	牛乳	人参、かぐら南蛮	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、白菜、大根、ねぎ、えのき、れんこん、玉ねぎ	米、強化米、パン粉、かたくり粉、柿の種、さつまいも、砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
19	木	ツナ、肉団子、白いんげん豆、ベーコン	牛乳、わかめ、ちりめん	人参、ブロッコリー、トマト	もやし、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、エリンギ、にんにく	米粉パン、ミルクココア、じゃがいも、砂糖	油、ごま油、オリーブ油
20	金	豚肉、ハム、生揚げ、高野豆腐、みそ	牛乳	人参、小松菜、いんげん、パプリカ	玉ねぎ、しょうが、エリンギ、キャベツ、大根、こんにゃく	米、強化米、ラーメン、砂糖	油、ごま、ごま油、ラー油
24	火	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐	牛乳、のり	人参、小松菜、キヌサヤ	ごぼう、たけのこ、えのき、もやし、レモン、にんにく、しょうが	米、強化米、かたくり粉、米粉、春雨、砂糖	油、ごま油
25	水	豚肉、生揚げ、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ヨーグルト	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、強化米、麦、ワンタン皮、かたくり粉、砂糖	ごま油
26	木	さば、大豆、さつま揚げ、油揚げ、鶏肉、みそ	牛乳、昆布	人参、いんげん、かぼちゃ	ねぎ、干ししいたけ、ごぼう、こんにゃく、しょうが	米、強化米、ほうとう、砂糖	油
27	金	鶏肉、ちくわ、豚肉	牛乳、おかか	人参、小松菜、トマト	キャベツ、もやし、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、マッシュルーム、にんにく	米、強化米、じゃがいも	ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ
30	月	ししゃも、ハム、豚肉、油揚げ、みそ、かぐら南蛮みそ	牛乳、わかめ	人参、かぐら南蛮	れんこん、キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、強化米	油