



令和7(2025)年度
柏崎市公立・私立保育園

11月の給食だよ！

地場産物を 食べましょう

地場産物とは、「自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物」のことを言います。柏崎市は海・山・里に囲まれた自然豊かな地域のため、お米をはじめ、野菜やきのこ、果物などの地場産物がたくさん収穫されます。地場産物は、ずっと昔から地域の人たちが大切に受け継ぎ、作ってきた食べ物です。感謝の気持ちでいただきますよう。

また、旬の時期に旬の地場産物を食べることは、新鮮で栄養価が高いので、健康面でもとても良いことです。

爽りの秋は食欲の秋でもあります。お料理やお菓子作り等、親子でチャレンジしてみませんか。



日 曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
4 火	しろみぎかな 白身魚のレモンマリネ こんぶ 昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルトスコーン	218kcal 14.6g 9.6g 187 mg 1.7g	肉	鶏肉の 照り焼き
5 水	ポークチャップ やさしい 野菜とわかめのスープ おにぎり	225kcal 16.6g 4.1g 274 mg 1.3g	魚	魚のフライ
6 木	【完全給食 カレーの日】 きのこカレー りんごのサラダ おせんべい		緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
7 金	ごもくたまごや 五目卵焼き ブロッコリーの炒め物 いたもの はくさい 白菜のみそ汁 マーラーカオ	238kcal 16.3g 14.7g 213 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
10 月	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草ソテー そう ごもくじる 五目汁 柿	217kcal 22.6g 6.6g 320 mg 1.6g	卵	卵とじ
11 火	てづく 手作りさつまあげ ブロッコリーのごまあえ コンソメスープ きな粉クリームサンド	255kcal 15.6g 12.3g 234 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
12 水	はっほうさい 八宝菜 たまご 卵スープ スイートポテト	236kcal 20.0g 9.1g 201 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
13 木	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ くだもの きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 おにぎり	231kcal 13.5g 11.2g 233 mg 1.3g	芋	じゃがいもの きんぴら
14 金	【完全給食 誕生会 七五三のお祝い】 せきはん 赤飯 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き スパゲティサラダ すまし汁 プリン		魚	シーフード グラタン



今月のえちゴンのばくもぐランチは、「季節野菜のみそ汁」です。
学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。
「季節野菜のみそ汁」は、サツマイモやゴボウ、白菜などの秋野菜を使っています。具だくさんの汁物は、ご家庭でも手軽な野菜料理としておすすめです。
保育園の給食では納品の都合上、地場産物を使用することが困難場合がありますが、お米は柏崎産または県内産、肉類は県内産または国産、野菜・芋類・豆類は国産（一部加工品は除く）を使用するよう心がけています。

日 曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17 月	かぶのクリームシチュー くだもの ゆかりあえ わふう 和風スパゲティ	233kcal 13.6g 9.1g 241 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
18 火	㊦いい歯・食育の日 さけ 鮭のもみじ焼き れんこんのきんぴら とうふ 豆腐のみそ汁 りんごケーキ	246kcal 16.0g 12.6g 181 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
19 水	㊦えちゴンのばくもぐランチ なっとう 納豆あえ チーズ きせつ やさい 季節野菜のみそ汁 おにぎり	242kcal 14.9g 12.2g 306 mg 1.4g	芋	肉じゃが
20 木	いり鶏 くだもの かき卵汁 ココアケーキ	252kcal 19.5g 5.3g 305 mg 1.9g	卵	ゆで卵
21 金	ツナポテト ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 照りマヨツナトースト	248kcal 13.2g 13.8g 244 mg 1.5g	肉	焼肉
25 火	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ おからもち	242kcal 12.3g 10.0g 180 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐サラダ
26 水	しろみぎかな 白身魚のガーリック風味揚げ ふうみ あ 豚汁 どんじり こまつな 小松菜のごまあえ おぐち 小倉サンド	251kcal 18.9g 8.9g 230 mg 1.3g	海藻	昆布あえ
27 木	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ くだもの だいこん 大根のみそ汁 おにぎり	232kcal 14.8g 12.1g 238 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
28 金	ひじきハンバーグきのこソース ブロッコリー すまし汁 ビスケット	220kcal 18.6g 8.8g 299 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ

✦保育園では昼食の展示もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部 保育課