

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 5 月 度 A 献立

(新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小、新居浜特別支援学校、新居浜特別支援学校川西分校)

日	曜日	献立名	小1	小2	小3	小4	小5	小6
1	木	牛乳/たけのこご飯/豚肉の生姜焼き/しらす入り煮びたし/魚そうめん汁/ 子どもの日デザート	66.1	75.4	86.4	94.2	105.1	108.3
2	金	牛乳/パン/コロッケ/ごぼうサラダ/レタスのスープ	64.0	65.9	85.7	85.7	97.5	101.2
7	水	牛乳/ご飯/鶏肉の照り焼き/大豆の磯煮/はんぺん汁	59.9	69.0	79.2	87.0	97.2	99.7
8	木	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/ジャーマンスタッフ えんどう/新玉ねぎのみそ汁	67.3	76.7	87.8	95.6	106.7	110.0
9	金	牛乳/パン/ウインナー/ドレッシングサラダ/ポークビーンズ	64.2	66.1	85.9	85.9	97.7	101.5
12	月	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/おかか和え/沢煮椀	55.2	63.9	73.6	81.4	91.0	93.0
13	火	牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/粉ふき芋/コンソメスープ	58.7	60.2	79.4	79.4	90.5	93.7
14	水	牛乳/ご飯/さばの塩こうじ焼き/のり酢和え/わかめ汁	55.5	64.3	74.0	81.8	91.5	93.5
15	木	牛乳/ご飯/いわしの竜田揚げ/キャベツの味噌和え/かしわのひきずり	62.1	71.2	81.7	89.5	100.0	102.7
16	金	牛乳/パン/チーズオムレツ/アスパラ入り野菜ソテー/ABCスープ/ マーシャルビーンズ	52.8	54.0	72.5	72.5	83.0	85.4
19	月	牛乳/ご飯/鶏肉の中華衣揚げ/ハリハリサラダ/豆腐の中華煮	65.6	74.9	85.8	93.6	104.5	107.6
20	火	牛乳/パン/さわらのハーブ焼き/ピーマンのソテー/ミネストローネスープ	52.5	53.7	72.1	72.1	82.5	84.9
21	水	牛乳/ご飯/きびなごのカリカリフライ/キャベツと沢庵の煮びたし/みそ汁	60.7	69.8	80.1	87.9	98.2	100.8
22	木	牛乳/麦ご飯/ポークカレー/鶏肉のマスタード焼き/ひじき入り甘酢炒め/ 河内晩柑	72.1	81.8	93.5	101.3	112.9	116.9
23	金	牛乳/パン/ハムカツ/チンゲン菜のソテー/ジュリアンスープ	65.3	67.3	87.2	87.2	99.1	103.0
26	月	牛乳/ご飯/豆まめハンバーグ/もやしとコーンのサラダ/卵スープ	65.3	74.6	85.5	93.3	104.1	107.3
27	火	牛乳/ご飯/竹輪のゆかり揚げ/じゃがいものそぼろ煮/豆腐汁	67.3	76.7	87.8	95.6	106.7	110.0
28	水	牛乳/ご飯/中華丼/揚げぎょうざ/大根ナムル/ももゼリー	74.0	83.8	95.7	103.5	115.4	119.5
29	木	牛乳/ご飯/あじの南蛮漬け/じゃが芋の金平/豚汁	67.7	77.1	88.3	96.1	107.2	110.6
30	金	牛乳/パン/クリスピーチキン/カラフルサラダ/野菜スープ	52.6	53.9	72.3	72.3	82.7	85.2

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 5 月 度 B 献立

(東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中)

日	曜日	献 立 名	中1～中3
1	木	牛乳/パン/コロッケ/ごぼうサラダ/レタスのスープ	108.8
2	金	牛乳/たけのこご飯/豚肉の生姜焼き/しらす入り煮びたし/わかめ汁/ 子どもの日デザート	110.3
7	水	牛乳/ご飯/中華丼/揚げぎょうざ/大根ナムル	111.6
8	木	牛乳/パン/ウインナー/ドレッシングサラダ/ポークビーンズ	104.7
9	金	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/ジャーマンスタッフ えんどう/新玉ねぎのみそ汁	116.9
12	月	牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/粉ふき芋/コンソメスープ	95.7
13	火	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/アーモンド和え/沢煮椀	105.1
14	水	牛乳/ご飯/きびなごのかりかりフライ/キャベツと沢庵の煮びたし/田舎汁/ のりの佃煮	112.1
15	木	牛乳/パン/チーズオムレツ/アスパラ入り野菜ソテー/ＡＢＣスープ/ マーシャルビーンズ	90.4
16	金	牛乳/ご飯/いわしの竜田揚げ/キャベツの味噌和え/かしわのひきずり	109.4
19	月	牛乳/パン/さわらのハーブ焼き/ピーマンのソテー/ミネストローネスープ	90.1
20	火	牛乳/ご飯/鶏肉の中華衣揚げ/ハリハリサラダ/豆腐の中華煮	113.2
21	水	牛乳/ご飯/さばの塩こうじ焼き/のり酢和え/すまし汁	99.5
22	木	牛乳/パン/ハムカツ/チンゲン菜のソテー/ジュリアンスープ	105.0
23	金	牛乳/麦ご飯/ポークカレー/鶏肉のマスタード焼き/ひじき入り甘酢炒め/ 河内晩柑	133.9
26	月	牛乳/ご飯/豆まめハンバーグ/もやしとコーンのサラダ/卵スープ	113.8
27	火	牛乳/ご飯/竹輪のゆかり揚げ/じゃが芋のそぼろ煮/豆腐汁	115.6
28	水	牛乳/ご飯/豚肉の味噌だれかけ/ごま煮びたし/はんぺん汁/ももゼリー	110.8
29	木	牛乳/パン/クリスマスチキン/カラフルサラダ/野菜スープ	91.9
30	金	牛乳/ご飯/あじの南蛮漬け/じゃが芋の金平/豚汁	118.9

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 5 月 度 C 献立

(垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、泉川中、船木中、角野中)

日	曜日	献 立 名	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1～中3
1	木	牛乳/ご飯/竹輪のごま揚げ/じゃが芋のおかか煮/沢煮椀	66	75.3	86.3	94.1	105	108	119.1
2	金	牛乳/たけのこご飯/さばの塩焼き/煮びたし/すまし汁/ 子どもの日デザート (柏餅)	62	71.6	82.1	89.9	100	103	108.5
7	水	牛乳/パン/鶏肉のガーリック焼き/ジャーマンスナップえんどう/ ミネストローネスープ/河内晩柑	60	61.1	80.4	80.4	92	95	101.9
8	木	牛乳/ご飯/コロッケ/きんぴら/若竹汁	67	76.5	87.6	95.4	106	110	124.4
9	金	牛乳/麦ご飯/中華丼/きびなごのフライ/もやしのナムル	63	71.8	82.4	90.2	101	104	115.5
12	月	牛乳/パン/豚肉のバーベキューソースかけ/ナッツ入り野菜ソテー/ ジュリアンスープ	53	54.3	72.8	72.8	83	86	93.1
13	火	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/切干大根のオイスターソース炒め/みそ汁	61	70.5	80.9	88.7	99	102	112.9
14	水	牛乳/パン/ハンバーグ/大根サラダ/チンゲン菜のスープ	57	58.4	77.3	77.3	88	91	99.2
15	木	牛乳/ご飯/さわらのピリ辛焼き/大豆の磯煮/かきたま汁	60	68.8	79.0	86.8	97	99	111.0
16	金	牛乳/ご飯/いわしの竜田揚げ/キャベツのみそ和え/かしわのひきずり	64	73.7	84.5	92.3	103	106	116.4
19	月	牛乳/パン/鶏肉のハーブ焼き/アスパラ入り野菜ソテー/ABCスープ/ パテチョコ	59	60.7	79.9	79.9	91	94	99.8
20	火	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/粉ふき芋/豆腐の中華煮	70	79.6	91.0	98.8	110	114	123.9
21	水	牛乳/パン/ホキのケチャップソースかけ/グリーンサラダ/はるさめスープ	62	64.0	83.6	83.6	95	99	107.3
22	木	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/炒めハリハリサラダ/ももゼリー	80	89.9	102.5	110.3	123	128	138.4
23	金	牛乳/ご飯/さけの若草焼き/きのこ野菜の炒め物/田舎汁	64	73.4	84.1	91.9	103	106	117.3
26	月	牛乳/パン/ウインナー/もやしとコーンのサラダ/ スパゲティーナポリタン							113.3
27	火	牛乳/ご飯/瀬戸揚げ/こんにゃくソテー/けんちん汁	58	67.0	77.0	84.8	95	97	108.1
28	水	牛乳/パン/オムレツ/ひじき入り甘酢炒め/ポークビーンズ	66	67.5	87.5	87.5	99	103	112.0
29	木	牛乳/ご飯/あじの南蛮漬け/磯香和え/豚汁	65	73.8	84.6	92.4	103	106	119.0
30	金	牛乳/ご飯/ざんき/じゃが芋のきんぴら/はんぺん汁/のりの佃煮	67	76.2	87.2	95.0	106	109	120.6