

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 9 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
2	火	牛乳/パン/ローストチキン/カラフルサラダ/卵スープ	48.5	49.4	67.4	67.4	77.3	79.3
3	水	牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/おかか入り煮びたし/わかめ汁	58.0	66.9	76.9	84.7	94.7	96.9
4	木	牛乳/ご飯/きびなごの黒酢南蛮/ピーマンの塩昆布炒め/さつま汁	63.9	73.2	83.9	91.7	102.4	105.3
5	金	牛乳/パン/ウインナー/グリーンサラダ/チリコンカン	62.3	64.1	83.7	83.7	95.3	98.8
8	月	牛乳/ご飯/シュウマイ/華風和え/麻婆豆腐	64.6	73.9	84.7	92.5	103.3	106.3
9	火	牛乳/パン/コロッケ/キャベツのソテー/冬瓜スープ	61.3	63.0	82.5	82.5	94.0	97.4
10	水	牛乳/ご飯/さわらの塩こうじ焼き/きんぴら/豚汁	63.6	72.8	83.5	91.3	101.9	104.9
11	木	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/ひじき入り甘酢炒め	68.6	78.1	89.4	97.2	108.4	111.9
12	金	牛乳/パン/鶏肉のから揚げ/キャロットラペ/野菜スープ	54.3	55.7	74.3	74.3	84.9	87.6
16	火	牛乳/パン/オムレツ/粉ふき芋/ＡＢＣスープ	57.6	59.1	78.1	78.1	89.1	92.1
17	水	牛乳/ご飯/ししゃもの天ぷら/厚揚げのみそ炒め/トックとわかめのスープ /冷凍みかん	71.0	80.7	92.2	100.0	111.5	115.3
18	木	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/海そうサラダ/はんぺん汁	55.3	64.0	73.7	81.5	91.2	93.1
19	金	牛乳/パン/ホキのカレー風味竜田揚げ/もやしとコーンのソテー/チンゲン 菜のスープ	53.6	54.8	73.4	73.4	83.9	86.5
22	月	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/かぼちゃのそぼろ煮/けんちん汁	59.8	68.8	79.0	86.8	97.0	99.5
24	水	牛乳/ご飯/鶏肉の香味焼き/はるさめサラダ/かきたま汁	58.4	67.3	77.4	85.2	95.2	97.5
25	木	牛乳/わかめご飯/ハモのレモンソースかけ/アーモンド煮びたし/豆腐汁	57.4	66.3	76.2	84.0	93.9	96.1
26	金	牛乳/ささみカツ/ナムル/カレーうどんの麺/カレーうどんの具 /ぶどうゼリー	83.0	83.8	85.2	85.2	101.8	103.2
29	月	牛乳/ご飯/さけフライ/大豆の磯煮/みそ汁	64.8	74.1	84.9	92.7	103.5	106.5
30	火	牛乳/パン/ハンバーグ/大根サラダ/煮込みスープ	61.4	63.1	82.6	82.6	94.1	97.5

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 9 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
2	火	牛乳/わかめご飯/高野豆腐のから揚げ/おかか入り煮びたし/魚そうめん汁	112.1
3	水	牛乳/ご飯/鶏肉の香味焼き/はるさめサラダ/かきたま汁	103.5
4	木	牛乳/パン/ウインナー/グリーンサラダ/チリコンカン	106.8
5	金	牛乳/ご飯/きびなごの黒酢南蛮/ピーマンの塩昆布炒め/さつま汁	111.9
8	月	牛乳/パン/コロッケ/キャベツのソテー/冬瓜スープ	105.6
9	火	牛乳/ご飯/シュウマイ/華風和え/麻婆豆腐	113.1
10	水	牛乳/ご飯/豚肉のみそだれかけ/かぼちゃサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ	118.6
11	木	牛乳/パン/鶏肉のから揚げ/キャロットラペ/野菜スープ	93.7
12	金	カルシウムミルク/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/ひじき入り甘酢炒め	131.0
18	木	牛乳/ご飯/竹輪の磯辺揚げ/ごま煮びたし/豚汁/のりの佃煮	109.7
19	金	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/海そうサラダ/はんぺん汁	99.8
22	月	牛乳/パン/ホキフライ/もやしとコーンのサラダ/チンゲン菜のスープ	94.2
26	金	牛乳/減量パン/ささみカツ/ナムル/カレーうどん(麺)/カレーうどん(具)	136.9
29	月	牛乳/パン/ハンバーグ/大根サラダ/煮込みスープ	107.4
30	火	牛乳/ご飯/ししゃもの天ぷら/大豆の磯煮/みそ汁/ぶどうゼリー	124.1

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 9 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
2	火	牛乳/ご飯/シュウマイ/粉ふき芋/麻婆豆腐	68.4	78.0	89.2	97.0	108.2	111.7	123.9
3	水	牛乳/パン/ローストチキン/野菜ソテー/卵入りスープ/パテチョコ	56.6	58.1	77.0	77.0	87.9	90.8	95.6
4	木	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/かぼちゃのそぼろ煮/けんちん汁	60.5	69.5	79.8	87.6	97.9	100.4	112.2
5	金	牛乳/ご飯/ざんき/ごま煮びたし/沢煮椀	57.4	66.3	76.2	84.0	93.9	96.1	106.9
8	月	牛乳/パン/ゆで卵/キャベツとコーンのソテー/チリコンカン	60.7	62.4	81.8	81.8	93.2	96.6	105.0
9	火	牛乳/わかめご飯/ハモのレモンソースかけ/アーモンド煮びたし/豆腐汁	57.4	66.3	76.2	84.0	93.9	96.1	108.5
10	水	牛乳/パン/ハンバーグ/きのこ野菜の炒め物/煮込みスープ	60.0	61.7	81.0	81	92.3	95.6	104.1
11	木	牛乳/ご飯/きびなごの黒酢南蛮/ピーマンの塩昆布炒め/さつま汁/黒糖大豆	67.7	77.1	88.3	96.1	107.2	110.6	121.7
12	金	カルシウムミルク/麦ご飯/チキンカレー/ウインナー/ひじき入り甘酢炒め	70.8	80.5	92.0	99.8	111.3	115.1	127.4
16	火	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/じゃが芋のおかか煮/はんぺん汁	63.0	72.2	82.8	90.6	101.2	104.0	105.4
17	水	牛乳/カレーうどん（麺）/カレーうどん（具）/あじフライ/もやしとコーンのソテー/お米のタルト	83.8	84.4	85.5	85.5	101.8	102.9	
18	木	牛乳/ご飯/鶏肉の香味焼き/炒めパンサンデー/トックとわかめのスープ	63.4	72.6	83.3	91.1	101.7	104.6	116.1
19	金	牛乳/ご飯/ししゃもの天ぷら/青菜の煮びたし/肉じゃが	71.8	81.6	93.2	101.0	112.6	116.5	127.9
22	月	牛乳/パン/豚肉のペーパースライスかけ/チンゲン菜の炒め物/はるさめスープ	55.2	56.6	75.3	75.3	86.0	88.8	96.5
24	水	牛乳/パン/コロケ/カラフルソテー/冬瓜スープ	59.4	61.1	80.3	80.3	91.5	94.8	109.3
25	木	牛乳/ご飯/さわらの塩こうじ焼き/きんぴら/豚汁	66.7	76.2	87.2	95.0	106.0	109.3	
26	金	牛乳/ご飯/いわしのかば焼き風/おかか入り煮びたし/わかめ汁	60.6	69.7	80.0	87.8	98.1	100.7	109.3
29	月	牛乳/パン/オムレツ/ジャーマンポテト/ABCスープ/オレンジ	61.3	63.0	82.5	82.5	94.0	97.4	104.8
30	火	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/大豆の磯煮/みそ汁/のりの佃煮	64.9	74.2	85.0	92.8	103.6	106.7	117.8