

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 10 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 水	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/大根ナムル/豆腐の中華煮	61.8	70.9	81.4	89.2	99.6	102.3
2 木	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/しらす和え/ふしめん汁	61.3	70.4	80.8	88.6	99.0	101.6
3 金	牛乳/パン/ツナオムレツ/ジャーマンポテト/チンゲン菜のスープ	53.7	55.0	73.6	73.6	84.2	86.7
6 月	牛乳/ご飯/ホキフライ/里芋のそぼろ煮/沢煮椀/お月見団子	71.8	81.6	93.2	101.0	112.6	116.5
7 火	牛乳/パン/チキンのハーブ焼き/ポテトサラダ/卵不使用マヨネーズ/ミネストローネスープ	53.7	54.9	73.5	73.5	84.1	86.6
8 水	牛乳/ご飯/春巻き/マーボーナス/にら卵スープ	65.7	75.1	86.0	93.8	104.7	107.9
9 木	牛乳/麦ご飯/ポークカレー/ゆで卵/カラフルサラダ	66.5	75.9	86.9	94.7	105.7	108.9
10 金	牛乳/パン/チキンナゲット/もやしとコーンのソテー/ABCスープ/オレンジ/ブルーベリージャム	63.7	65.6	85.3	85.3	97.0	100.8
14 火	牛乳/パン/ハンバーグ/チンゲン菜のソテー/はるさめスープ	59.9	61.5	80.8	80.8	92.1	95.4
15 水	牛乳/ご飯/ぶりの漬けステーキ/アーモンド和え/なめこ汁/のりの佃煮	59.8	68.8	79.0	86.8	97.0	99.5
16 木	牛乳/スパゲティーミートソース/ウインナー/ドレッシングサラダ/ミルクドーナツ	62.2	64.2	68.0	68.0	71.9	75.8
20 月	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/ごま和え/豆腐汁	58.1	67.0	77.0	84.8	94.8	97.1
21 火	牛乳/パン/ささみのムニエル/ツナともやしのソテー/パンプキンスープ	52.4	53.6	72.0	72	82.4	84.8
22 水	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/磯香和え/みそ汁	62.7	71.8	82.4	90.2	100.7	103.5
23 木	牛乳/ご飯/ししゃもの磯辺揚げ/甘酢和え/鶏のさっぱり煮	64.7	74.0	84.8	92.6	103.4	106.4
24 金	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/ピーマンのソテー/ジュリアンスープ/マーシャルビーンズ	50.7	51.8	70.0	70	80.2	82.4
27 月	牛乳/ご飯/いも天/五目きんぴら/どろめ汁	73.3	83.1	94.9	102.7	114.5	118.5
28 火	牛乳/食パン/ハムステーキ/ツナサラダ/ポークビーンズ	71.9	74.3	95.0	95	107.7	112.4
29 水	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/白菜と沢庵の煮びたし/わかめ汁	58.8	67.8	77.9	85.7	95.8	98.1
30 木	牛乳/ちらし寿司/ざんき/おかか和え/魚そうめん汁	62.8	72.0	82.6	90.4	100.9	103.8
31 金	牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/粉ふき芋/キャベツのスープ	54.2	55.5	74.1	74.1	84.7	87.3

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 10 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	水	牛乳/ご飯/里芋コロッケ/チンゲン菜のソテー/はるさめスープ	119.6
2	木	牛乳/パン/ツナオムレツ/ジャーマンポテト/肉団子のスープ	94.6
3	金	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/しらす和え/ふしめん汁	111.0
6	月	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/磯香和え/芋炊き/お月見団子	118.0
7	火	牛乳/ご飯/ハモのレモンソースかけ/おかか入り煮びたし/沢煮椀	99.3
8	水	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/ゆかり和え/わかめ汁/のりの佃煮	101.3
9	木	牛乳/パン/豆腐ナゲット/もやしとコーンのソテー/白菜スープ	93.6
10	金	カルシウムミルク/麦ご飯/ポークカレー/ゆで卵/カラフルサラダ/ブルーベリーゼリー	134.1
14	火	牛乳/ちらし寿司/ざんき/からしみそ和え/魚そうめん汁	102.8
15	水	牛乳/ご飯/あじフライ/かぼちゃのそぼろ煮/豆腐汁	112.0
16	木	牛乳/スパゲティミートソース/ウインナー/ドレッシングサラダ/ミルクドーナツ	82.9
20	月	牛乳/パン/ささみのムニエル/ツナともやしのソテー/パンプキンスープ	93.4
21	火	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/ごま和え/みそ汁/冷凍みかん	114.8
22	水	牛乳/ご飯/春巻き/マーボナス/にら卵スープ	116.8
23	木	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/ピーマンのソテー/ジュリアンスープ/パテチョコ	94.8
24	金	牛乳/ご飯/ししゃもの磯辺揚げ/甘酢和え/鶏のさっぱり煮	113.8
27	月	牛乳/パン/ハムステーキ/ツナサラダ/ポークビーンズ	108.3
28	火	牛乳/ご飯/いも天/五目きんぴら/どろめ汁	122.3
29	水	牛乳/ご飯/鶏肉のピリ辛焼き/大根ナムル/豆腐の中華煮	106.6
30	木	牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/粉ふき芋/キャベツのスープ	93.0
31	金	牛乳/ご飯/高野豆腐のから揚げ/アーモンド和え/はんぺん汁	109.5

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 10 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	水	牛乳/食パン/ハムステーキ/野菜ソテー/ポークビーンズ	63.8	65.6	85.4	85.4	97.1	100.9	101.7
2	木	牛乳/ご飯/肉ごぼう丼/ひじきと野菜の豆腐揚げ/甘酢炒め	64.9	74.2	85.0	92.8	103.6	106.7	117.4
3	金	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/キャベツの塩こんぶ煮/芋炊き/お月見デザート (月見団子)	69.4	78.9	90.3	98.1	109.4	113.0	122.3
6	月	牛乳/パン/スーパーチキン/ごまポテト/ミネストローネスープ	60.4	62.0	81.4	81.4	92.7	96.1	104.3
7	火	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/白菜のおかか煮びたし/沢煮椀/のりの佃煮	59.4	68.3	78.5	86.3	96.4	98.9	108.7
8	水	牛乳/パン/鶏肉のガーリック焼き/ツナと野菜のソテー/野菜スープ	50.3	51.4	69.6	69.6	79.8	81.9	89.3
9	木	牛乳/ご飯/芋天/きんぴら/どろめ汁	69.6	79.2	90.6	98.4	109.7	113.4	121.7
10	金	牛乳/ご飯/ぎょうざ/炒めナムル/豆腐の中華煮	64.8	74.1	84.9	92.7	103.5	106.5	116.2
14	火	牛乳/ちらし寿司/ざんき/しらす入り煮びたし/すまし汁	59.1	68.1	78.2	86.0	96.1	98.5	105.3
15	水	牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/じゃが芋のソテー/キャベツのスープ	53.2	54.5	73.0	73	83.5	86.0	94.0
20	月	牛乳/パン/里芋コロッケ/青菜のソテー/はるさめスープ	64.6	66.5	86.4	86.4	98.2	102.1	109.3
21	火	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/アーモンド炒め/豚汁	67.3	76.8	87.9	95.7	106.8	110.1	123.0
22	水	牛乳/パン/ツナオムレツ/粉ふき芋/チンゲン菜のスープ/パテチョコ	62.9	64.7	84.4	84.4	96.0	99.7	105.6
23	木	カルシウムミルク/麦ご飯/カレー/ウインナー/カラフルソテー	69.4	78.9	90.3	98.1	109.4	113.0	125.3
24	金	牛乳/ご飯/豚肉のしょうが焼き/磯香和え/かきたま汁	55.9	64.6	74.4	82.2	91.9	93.9	105.0
27	月	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/ピーマンのソテー/ジュリアンスープ/ オレンジ	51.1	52.2	70.5	70.5	80.8	83.0	89.7
28	火	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/ごまかま和え/カレー肉じゃが	73.0	82.8	94.6	102.4	114.1	118.2	131.3
29	水	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/もやしとコーンのソテー/ABCスープ	56.4	57.8	76.7	76.7	87.6	90.4	98.2
30	木	牛乳/ご飯/さわらの漬けステーキ/白菜とたくあんの煮びたし/なめこ汁/ ブルーベリーゼリー	65.3	74.6	85.5	93.3	104.1	107.3	116.8
31	金	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/ゆかり和え/鶏のさっぱり煮	63.5	72.7	83.4	91.2	101.8	104.7	116.3