

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2025 年 11 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
4	火	牛乳/パン/ハンバーグ/ウインナー入りソテー/野菜スープ	55.6	57.0	75.8	75.8	86.6	89.4
5	水	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/ナムル/麻婆豆腐	67.9	77.4	88.6	96.4	107.5	111.0
6	木	牛乳/ご飯/さけの南蛮漬け/みそかんぷら/ざくざく	68.6	78.1	89.4	97.2	108.4	111.9
7	金	牛乳/パン/オムレツ/グリーンサラダ/チリコンカン	64.4	66.3	86.1	86.1	97.9	101.7
10	月	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのから揚げ/大根サラダ	59.4	68.3	78.5	86.3	96.4	98.9
11	火	牛乳/パン/ローストチキン/青のりポテト/チンゲン菜のスープ/パテチョコ	62.7	64.5	84.1	84.1	95.7	99.3
12	水	牛乳/ご飯/ぶりの竜田揚げ/おかか和え/芋炊き	64.6	73.9	84.7	92.5	103.3	106.3
13	木	牛乳/ご飯/New! 浜カツ/しらす入り煮びたし/みそ汁/みかんゼリー	73.7	83.5	95.4	103.2	115.0	119.1
14	金	牛乳/パン/さわらのハーブ焼き/切干大根のオムレツ炒め/ポトフ	57.1	58.5	77.5	77.5	88.5	91.4
17	月	牛乳/麦ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/もやしのソテー	65.8	75.2	86.1	93.9	104.8	108.0
18	火	牛乳/パン/鶏肉のマヨマスタード焼き/コールスローサラダ/ミネストローネ スープ	53.0	54.2	72.7	72.7	83.2	85.6
19	水	牛乳/ご飯/あじフライ/おかか入り煮びたし/豚汁	64.7	74.0	84.8	92.6	103.4	106.4
20	木	牛乳/さつま芋ご飯/いわしのカボスレモン煮/きんぴら/豆腐汁/みかん	68.9	78.4	89.7	97.5	108.8	112.3
21	金	牛乳/パン/鶏肉の中華衣揚げ/ブロッコリーのソテー/きのこスープ	51.4	52.5	70.8	70.8	81.1	83.4
25	火	牛乳/パン/コロケ/野菜ソテー/サイコロスープ	66.3	68.3	88.4	88.4	100.4	104.5
26	水	牛乳/ご飯/親子丼/さわらのみそ焼き/ハリハリ漬け	61.8	70.9	81.4	89.2	99.6	102.3
27	木	牛乳/ご飯/さばのカレー風味竜田揚げ/ごま煮びたし/田舎汁	66.3	75.7	86.7	94.5	105.5	108.7
28	金	牛乳/パン/ハムステーキ/もやしとコーンのサラダ/秋野菜のシチュー	62.7	64.5	84.1	84.1	95.7	99.3

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 11 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
4	火	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/ナムル/麻婆豆腐	117.4
5	水	牛乳/ご飯/ハンバーグ/ウインナー入りソテー/野菜スープ	109.1
6	木	牛乳/パン/オムレツ/グリーンサラダ/チリコンカン	109.1
7	金	牛乳/ご飯/さけの南蛮漬け/みそかんぷら/ざくざく	118.2
10	月	牛乳/パン/ローストチキン/青のりポテト/チンゲン菜のスープ/パテチョコ	101.9
11	火	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのから揚げ/大根サラダ	108.7
12	水	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/ひじき入り甘酢炒め/けんちん汁	104.7
13	木	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/おかか和え/芋炊き	108.8
14	金	牛乳/ご飯/New!浜カツ/しらす和え/みそ汁/みかんゼリー	121.1
17	月	牛乳/パン/鶏肉のマヨマスタード焼き/コールスローサラダ/ミネストローネ スープ	92.0
18	火	カルシウムミルク/麦ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/もやしの ソテー	119.0
19	水	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/磯香和え/豚汁	110.8
20	木	牛乳/パン/鶏肉の中華衣揚げ/ブロッコリーのソテー/きのこスープ	89.5
21	金	牛乳/さつま芋ご飯/いわしのカボスレモン煮/きんぴら/豆腐汁/みかん	115.1
25	火	牛乳/ご飯/親子丼/さわらのみそ焼き/ハリハリ漬け	108.6
26	水	牛乳/ご飯/コロッケ/野菜ソテー/サイコロスープ	128.6
27	木	牛乳/パン/ハムステーキ/もやしとコーンのサラダ/秋野菜のシチュー	107.6
28	金	牛乳/ご飯/さばのカレー風味竜田揚げ/ごま煮びたし/田舎汁	115.8

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 11 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
4	火	牛乳/ご飯/ヤンニョムチキン/大根ナムル/わかめスープ	63.9	73.1	83.8	91.6	102.3	105.2	115.1
5	水	牛乳/パン/オムレツ/グリーンサラダ/チリコンカン	63.1	64.9	84.6	84.6	96.3	99.9	108.7
6	木	牛乳/ご飯/あじの竜田揚げ/切干大根の煮物/田舎汁/みかんゼリー	75.2	85.1	97.1	104.9	116.9	121.2	129.4
7	金	牛乳/ご飯/さけの南蛮漬け/みそかんぶら/ざくざく	68.6	78.1	89.4	97.2	108.4	111.9	121.6
10	月	牛乳/ご飯/豚肉のにんにくみそだれか/きんぴら/すまし汁/のりの佃煮	61.6	70.8	81.2	89.0	99.4	102.1	111.3
11	火	牛乳/ご飯/ぶりの塩こうじ焼き/ゆず酢和え/芋炊き	63.7	72.9	83.6	91.4	102.0	105.0	114.9
12	水	牛乳/パン/New! 浜カツ/きのこ野菜のソテー/かきたまスープ/みかん	67.9	70.0	90.2	90.2	102.4	106.6	108.8
13	木	牛乳/麦ご飯/新居井/ざんき/キュリと大根のピリ辛和え	59.9	69.0	79.2	87.0	97.2	99.7	109.3
14	金	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/大豆の磯煮/具だくさんみそ汁	62.1	71.2	81.7	89.5	100.0	102.7	112.8
17	月	牛乳/パン/ウインナー/ブロッコリーのｽﾀｰﾄ 和え/秋野菜のシチュー	63.1	64.9	84.6	84.6	96.3	99.9	108.1
18	火	牛乳/豚キムチチャーハン/春巻き/もやしのナムル/はるさめスープ	65.8	75.2	86.1	93.9	104.8	108.0	111.4
19	水	牛乳/パン/さわらのパン粉焼き/ジャーマンポテト/コンソメスープ/パテ チョコ	63.9	65.7	85.5	85.5	97.3	101.0	106.2
20	木	牛乳/ご飯/焼きししゃも/ごぼうのサラダ/煮込みおでん	65.6	75.0	85.9	93.7	104.6	107.7	118.0
21	金	牛乳/ご飯/いかのさらさ揚げ/キャベツの塩こんぶ煮/高野豆腐の卵とじ	66.7	76.2	87.2	95.0	106.0	109.3	119.6
25	火	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/アーモンド煮びたし/豚汁	67.2	76.6	87.7	95.5	106.6	109.9	120.1
26	水	牛乳/パン/ハンバーグ きのコソース/もやしとコーンのソテー/ミネスト ローネスープ	57.5	59.0	78.0	78	89.0	92.0	100.4
27	木	カルシウムミルク/麦ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/磯香和え	65.0	74.3	85.1	92.9	103.7	106.8	116.6
28	金	牛乳/ご飯/鶏肉のピリ辛焼き/ビーフン炒め/ラビオリスープ	67.9	77.4	88.6	96.4	107.5	111.0	121.5