

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 12 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	月	牛乳/ご飯/豚キムチ丼/春巻き/切干大根のオysterソース炒め	68.4	78.0	89.2	97.0	108.2	111.7
2	火	牛乳/パン/ささみのピカタ/キャロットラペ/煮込みスープ	54.9	56.3	75.0	75.0	85.7	88.4
3	水	牛乳/ご飯/あじフライ/ブロッコリーサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/かきたまスープ	59.9	68.9	79.1	86.9	97.1	99.6
4	木	牛乳/ご飯/さけのちゃんちゃん焼き/きんぴら/豚汁/お米のタルト	80.3	90.5	103.1	110.9	123.5	128.4
5	金	牛乳/パン/ウインナー/野菜ソテー/ポークビーンズ	62.5	64.3	83.9	83.9	95.5	99.1
8	月	牛乳/ご飯/里芋コロッケ/アーモンド和え/豆腐汁	62.8	72.0	82.6	90.4	100.9	103.8
9	火	牛乳/パン/ローストチキン/ツナと野菜のソテー/白菜スープ/パテチョコ	55.4	56.7	75.5	75.5	86.3	89.0
10	水	牛乳/ご飯/ホキの中華あんかけ/ナムル/豆腐の中華煮	65.4	74.7	85.6	93.4	104.2	107.4
11	木	牛乳/麦ご飯/冬野菜カレー/ゆで卵/ドレッシングサラダ	65.4	74.7	85.6	93.4	104.2	107.4
12	金	牛乳/黒糖パン/じゃこカツ/もやしとコーンのソテー/ラビオリスープ	61.8	63.6	83.1	83.1	94.6	98.1
15	月	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/あちら漬け/水炊き	57.2	66.1	76.0	83.8	93.7	95.9
16	火	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/ポテトのフレンチサラダ/ジュリアンスープ	55.4	56.8	75.6	75.6	86.4	89.1
17	水	牛乳/ご飯/ぶりの塩こうじ焼き/のり酢和え/豆乳みそ汁	62.5	71.7	82.2	90.0	100.5	103.3
18	木	牛乳/ピラフ/クリスピーチキン/ツリーサラダ/コンソメスープ/クリスマスデザート(チョコケーキ)	62.6	71.7	82.3	90.1	100.6	103.4
19	金	牛乳/パン/イカリングフライ/ほうれん草のソテー/ミネストローネスープ	58.4	60.0	79.1	79.1	90.2	93.3
22	月	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/かぼちゃのそぼろ煮/魚そうめん汁/のりの佃煮	64.3	73.5	84.3	92.1	102.8	105.8
23	火	牛乳/パン/ツナオムレツ/カラフルサラダ/シチュー	61.5	63.2	82.7	82.7	94.2	97.6
24	水	牛乳/さつま芋の天ぷら/即席漬け/五目うどん(麺)/五目うどんの具/みかん	84.9	85.4	86.3	86.3	102.6	103.5

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2025 年 12 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	月	牛乳/パン/ささみのピカタ/キャロットラペ/煮込みスープ	98.3
2	火	牛乳/ご飯/豚キムチ丼/春巻き/切干大根のオイスターソース炒め	120.3
3	水	牛乳/ご飯/さけのちゃんちゃん焼き/きんぴら/豚汁/お米のタルト	130.9
4	木	牛乳/パン/ハムステーキ/グリーンサラダ/ポークビーンズ	107.3
5	金	牛乳/さつま芋の天ぷら/即席漬け/五目うどん(麺)/五目うどん(具)/黒糖ビーンズ	114.8
8	月	牛乳/パン/じゃが芋のミートグラタ/ツナと野菜のソテー/白菜スープ/パテチョコ	108.9
9	火	牛乳/ご飯/ぶりの竜田揚げ/アーモンド和え/豆腐汁	106.4
10	水	牛乳/ご飯/鶏肉の塩こうじ焼き/かぼちゃのそぼろ煮/魚そうめん汁	108.7
11	木	牛乳/パン/コロケ/もやしとコーンのソテー/ラビオリスープ	108.3
12	金	カルシウムミルク/麦ご飯/冬野菜カレー/ゆで卵/ドレッシングサラダ/オレンジ	121.7
15	月	牛乳/パン/ささみのレモンソースかけ/ポテトのフレンチサラダ/ジュリアン	100.2
16	火	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/あちゃら漬け/水炊き	104.6
17	水	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/おかか入り煮びたし/豆乳みそ汁	104.8
18	木	牛乳/パン/イカリングフライ/ほうれん草のソテー/ミネストローネスープ	100.0
19	金	牛乳/ピラフ/クリスマスチキン/ツリーサラダ/コンソメスープ/クリスマスデザート(チョコケーキ)	110.1
22	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/カラフルサラダ/パンプキンシチュー	102.7
23	火	牛乳/ご飯/ホキの中華あんかけ/炒めナムル/豆腐の中華煮	114.7

[ 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) ]

2025 年 12 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	月	牛乳/パン/鶏肉のバーベキューソース/アーモンドソテー/大根スープ	57.4	58.9	77.9	77.9	88.9	91.9	100.1
2	火	牛乳/ご飯/ぶりの漬けステーキ/じゃが芋のおかか煮/冬野菜の沢煮椀	63.2	72.4	83.0	90.8	101.4	104.3	115.0
3	水	牛乳/パン/ししゃもの青のり揚げ/青菜のソテー/かぶのポトフ	60.1	61.8	81.1	81.1	92.4	95.7	103.0
4	木	牛乳/ご飯/コロッケ/きんぴら/はんぺん汁	69.7	79.3	90.7	98.5	109.9	113.5	126.5
5	金	牛乳/ご飯/鶏肉の生姜焼き/キャベツの塩昆布煮/みそ汁/のりの佃煮	61.2	70.3	80.7	88.5	98.9	101.5	110.2
8	月	牛乳/パン/ささみのピカタ/カラフルソテー/はるさめスープ/パテチョコ	64.6	66.5	86.4	86.4	98.2	102.1	108.9
9	火	牛乳/ご飯/ぎょうざ/野菜の炒め物/豆腐の中華煮	62.8	72.0	82.6	90.4	100.9	103.8	111.8
10	水	牛乳/減量パン/アメリカンドッグ/キャベツのソテー/チリコンカン	62.2	63.9	83.5	83.5	95.1	98.6	109.9
11	木	牛乳/ご飯/かぼちゃの天ぷら/回鍋肉/中華スープ	68.8	78.3	89.6	97.4	108.6	112.2	120.0
12	金	カルシウムミルク/冬野菜カレー/ゆで卵/ドレッシングサラダ	68.4	77.9	89.1	96.9	108.1	111.6	122.0
15	月	牛乳/パン/クリスピーチキン/青のりポテト/白菜スープ/みかん	63.1	64.9	84.6	84.6	96.3	99.9	106.1
16	火	牛乳/ご飯/ホキのごま揚げ/しらす入り煮びたし/煮込みおでん	64.3	73.5	84.3	92.1	102.8	105.8	116.1
17	水	牛乳/パン/さけのレモン焼き/キャベツのマスタードサラダ/パンプキンシチュー	61.7	63.4	82.9	82.9	94.4	97.9	106.0
18	木	牛乳/ご飯/鶏肉のピリ辛焼き/白菜のおかか煮びたし/豚汁	61.6	70.8	81.2	89.0	99.4	102.1	111.8
19	金	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/あちら漬け/水炊き	58.8	67.7	77.8	85.6	95.7	98.0	106.3
22	月	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/かぼちゃのそぼろ煮/豆乳みそ汁	70.1	79.8	91.2	99.0	110.4	114.1	123.4
23	火	牛乳/コーンピラフ/ささみフライ/きのこ野菜のソテー/ミネストローネ スープ/クリスマスデザート	67.9	77.3	88.5	96.3	107.4	110.9	116.1
24	水	牛乳/パン/さわらのガーリック焼き/大根サラダ/コーン卵スープ	54.8	56.1	74.8	74.8	85.5	88.2	