

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年1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
9	金	牛乳/わかめご飯/さけのみそ焼き/アーモンド和え/冬野菜の沢煮椀	53.9	62.6	72.1	79.9	89.4	91.2
13	火	牛乳/パン/ローストチキン/ブロッコリーのマスタード和え/ポークビーンズ	62.4	64.2	83.8	83.8	95.4	99.0
14	水	牛乳/えび天むす(ご飯)/えび天むす(えび天)/煮びたし/白玉雑煮/ 手巻きのり	72.5	82.3	94.0	101.8	113.5	117.5
15	木	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/あいませ/めった汁	68.4	78.0	89.2	97.0	108.2	111.7
16	金	牛乳/パン/コロケ/カラフルサラダ/白菜スープ	60.5	62.2	81.6	81.6	93.0	96.3
19	月	牛乳/ご飯/ポークカレー/ゆで卵/ごまドレッシングサラダ	69.1	78.7	90.0	97.8	109.1	112.7
20	火	牛乳/パン/ホキのハーベキューソースかけ/もやしとコーンのソテー/ミネストロー ネスープ/伊予柑	56.4	57.8	76.7	76.7	87.6	90.4
21	水	牛乳/ご飯/焼きししゃも/里芋のみそ煮/すき焼き	65.0	74.3	85.1	92.9	103.7	106.8
22	木	牛乳/五目ラーメンのめん/五目ラーメンの具/春巻き/大根ナムル/ミニオム レット	77.9	78.5	79.6	79.6	95.3	96.4
23	金	牛乳/チーズパン/ウインナー/じゃが芋のソテー/キャベツスープ	51.3	52.4	70.7	70.7	81.0	83.2
26	月	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/おかか和え/芋炊き/シュークリーム	63.9	73.2	83.9	91.7	102.4	105.3
27	火	牛乳/パン/New!浜カツ/チンゲン菜のソテー/ラビオリスープ	64.5	66.4	86.2	86.2	98.0	101.8
28	水	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/かぼちゃのそぼろ煮/わかえのたまのふ汁	66.4	75.8	86.8	94.6	105.6	108.8
29	木	牛乳/麦ご飯/新居井/ハモのレモンソースかけ/大学芋	69.5	79.0	90.4	98.2	109.5	113.1
30	金	牛乳/パン/ささみのムニエル/ツナと野菜のソテー/煮込みスープ/ パテチョコ	61.7	63.4	82.9	82.9	94.4	97.9

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年 1 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
9	金	牛乳/わかめご飯/高野豆腐のから揚げ/ごぼうの炒め煮/のっぺい汁	112.7
13	火	牛乳/えび天むす(ご飯)/えび天むす(えび天)/煮びたし/白玉雑煮/手巻きのり	122.5
14	水	牛乳/ご飯/鶏肉のコチュジャン焼き/ハリハリサラダ/麻婆豆腐	113.0
15	木	牛乳/パン/コロッケ/カラフルサラダ/白菜スープ	104.7
16	金	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/あいませ/めった汁	114.8
19	月	牛乳/パン/ホキのガーベキューソースかけ/もやしとコーンのソテー/ミネストローネスープ/パテチョコ	108.9
20	火	カルシウムミルク/ご飯/ポークカレー/ゆで卵/ごまドレッシングサラダ	120.3
21	水	牛乳/ご飯/ししゃもの天ぷら/アーモンド和え/冬野菜の沢煮椀	102.9
22	木	牛乳/パン/ウインナー/じゃが芋のソテー/キャベツスープ	92.1
23	金	牛乳/五目ラーメンのめん/五目ラーメンの具/春巻き/大根ナムル/ミニオムレット	116.2
26	月	牛乳/ご飯/New! 浜カツ/大豆の磯煮/かきたま汁	119.2
27	火	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/おかか和え/芋炊き/かんきつゼリー	115.6
28	水	牛乳/ご飯/ざんき/ゆかり和え/わかえのたまのふ汁/伊予柑	111.4
29	木	牛乳/パン/ささみのムニエル/ツナと野菜のソテー/煮込みスープ	97.3
30	金	牛乳/麦ご飯/新居井/ハモのレモンソースかけ/大学芋	125.6

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年1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
9	金	牛乳/麦ご飯/カレー/コロッセ/ちりめん入り野菜ソテー	78.9	89.0	101.5	109.3	121.7	126.5	135.1
13	火	牛乳/ご飯/ざんき/きんぴら/わかえのたまのふじる	64.1	73.4	84.1	91.9	102.6	105.6	114.7
14	水	カルシウムミルク/減量さつまいもパン/オムレツ/ドレッシングサラダ/ポークビーンズ	64.4	66.3	86.1	86.1	97.9	101.7	112.7
15	木	牛乳/わかめご飯/さわらの香味焼き/水菜と白菜の煮びたし/肉じゃが	70.9	80.6	92.1	99.9	111.4	115.2	125.3
16	金	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/アーモンド入り野菜炒め/白玉雑煮	66.5	75.9	86.9	94.7	105.7	108.9	118.5
19	月	牛乳/減量パン/ウインナー/大根サラダ/コンソメスープ/ミルクドーナツ	59.2	60.8	80.0	80.0	91.2	94.4	99.8
20	火	牛乳/えび天むす(ご飯)/えび天むす(えび天)/おかか入り煮びたし/沢煮椀/手巻きのり	60.9	69.9	80.3	88.1	98.4	101.0	110.5
21	水	牛乳/セルフパン-ガ-(食パン) /セルフパン-ガ-(パン-ガ) /セルフパン-ガ-(ゆで野菜)/オニオンスープ/トマト&あらびきマスタード	56.4	57.8	76.7	76.7	87.6	90.4	90.3
22	木	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/あいませ/めった汁	67.5	77.0	88.1	95.9	107.0	110.4	120.1
23	金	牛乳/ご飯/シュウマイ/炒めナムル/麻婆豆腐	63.3	72.5	83.1	90.9	101.5	104.4	114.4
26	月	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/ブロッコリーのピリ辛和え/芋炊き	62.2	71.4	81.9	89.7	100.2	102.9	113.2
27	火	牛乳/ご飯/ぼっかけ/New! 浜カツ/ゆず酢和え	69.2	78.8	90.1	97.9	109.2	112.8	119.4
28	水	牛乳/パン/ローストチキン/ツナときのこのソテー/チンゲン菜のスープ/伊予柑	53.6	54.8	73.4	73.4	83.9	86.5	93.5
29	木	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/大豆の磯煮/かきたま汁	57.7	66.6	76.6	84.4	94.3	96.6	106.2
30	金	牛乳/ご飯/豚肉のしょうが焼き/粉ふき芋/みそ汁	62.2	71.3	81.8	89.6	100.1	102.8	112.9