

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年6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/坦々麺のめん/坦々麺の具/はるまき/華風和え	92.8	93.1	94.4	94.4	95.5	96.7
2	火	牛乳/ゆかりご飯/豆腐ハンバーグの和風だれか/炒め煮びたし/田舎汁	67.2	76.6	87.7	95.5	106.6	109.9
3	水	牛乳/ご飯/さわらのさんしょう焼き/大豆の磯煮/ふしめん汁/冷凍みかん	65.6	74.9	85.8	93.6	104.5	107.6
4	木	牛乳/ご飯/チキンチキンごぼう/しらす入りごま和え/わかめ汁/いもチップス	65.7	75.1	86.0	93.8	104.7	107.9
5	金	牛乳/パン/豚肉のチリソース/厚揚げのチャンプルー/ワンタンスープ	59.8	61.4	80.7	80.7	92.0	95.2
8	月	牛乳/麦ご飯/キーマカレー/ゆで卵/じゃが芋のソテー	67.2	76.6	87.7	95.5	106.6	109.9
9	火	牛乳/パン/コロケ/ドレッシングサラダ/レタスのスープ	63.7	65.6	85.3	85.3	97.0	100.8
10	水	牛乳/ご飯/焼きししゃも/高野豆腐の煮物/沢煮椀/のりの佃煮	58.4	67.3	77.4	85.2	95.2	97.5
11	木	牛乳/ゆかりご飯/あじフライ/即席漬け/みそ汁	61.1	70.1	80.5	88.3	98.6	101.3
12	金	牛乳/パン/豚肉のハンバーグソースかけ/キャベツのソテー/煮込みスープ	56.6	58.0	76.9	76.9	87.8	90.7
15	月	牛乳/ご飯/鶏肉の生姜焼き/ひじき入り甘酢炒め/かきたま汁	56.4	65.2	75.0	82.8	92.6	94.7
16	火	牛乳/パン/New! 浜カツ/ポテトサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/野菜スープ	64.2	66.1	85.9	85.9	97.7	101.5
17	水	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/昆布煮びたし/魚そうめん汁/あじさいゼリー(ぶどう)	65.7	75.1	86.0	93.8	104.7	107.9
18	木	牛乳/ご飯/ちくわの磯辺揚げ/ナムル/麻婆豆腐	67.9	77.4	88.6	96.4	107.5	111.0
19	金	牛乳/パン/ささみのピカタ/野菜ソテー/ミネストローネスープ	52.3	53.5	71.9	71.9	82.3	84.7
22	月	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/回鍋肉/もずくのスープ	58.6	67.5	77.6	85.4	95.4	97.8
23	火	牛乳/パン/ローストチキン/ごぼうサラダ/コンソメスープ	50.9	52.0	70.2	70.2	80.4	82.6
24	水	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/おかか和え/だんご汁	64.6	73.9	84.7	92.5	103.3	106.3
25	木	牛乳/ご飯/ハモのソースかけ/酢の物/肉吸い	59.5	68.5	78.7	86.5	96.7	99.1
26	金	牛乳/パン/チーズオムレツ/もやしとコーンのソテー/ABCスープ/マーシャルビーンズ	53.8	55.1	73.7	73.7	84.3	86.8
29	月	牛乳/ご飯/ざんき/アーモンド煮びたし/いわしのつみれ汁	59.8	68.8	79.0	86.8	97.0	99.5
30	火	牛乳/パン/さけのパンハーフ焼き/グリーンサラダ/ポークビーンズ	62.8	64.7	84.3	84.3	95.9	99.6

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年6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/減量パン/坦々麺のめん/坦々麺の具/春巻き/華風和え	136.8
2	火	牛乳/ゆかりご飯/豆腐ハバーグの和風だれか/炒め煮びたし/田舎汁	116.8
8	月	牛乳/パン/コロッケ/ドレッシングサラダ/レタスのスープ	105.8
9	火	牛乳/麦ご飯/キーマカレー/ゆで卵/じゃが芋のソテー	122.1
10	水	牛乳/ご飯/チキンチキンごぼう/しらす入りごま和え/わかめ汁/いもチップス	114.1
11	木	牛乳/パン/豚肉の梅マスタード焼き/キャベツのソテー/煮込みスープ	97.8
12	金	牛乳/ご飯/あじフライ/即席漬け/みそ汁	106.9
15	月	牛乳/ご飯/New!浜カツ/ポテトサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/野菜スープ	118.6
16	火	牛乳/ご飯/鶏肉の生姜焼き/ひじき入り甘酢炒め/かきたま汁	101.0
17	水	牛乳/ご飯/きびなごの南蛮漬け/おかか和え/沢煮椀/冷凍みかん	107.6
18	木	牛乳/パン/ポークピカタ/野菜ソテー/ミネストローネスープ	91.7
19	金	牛乳/ご飯/ぶりのピリ辛あんかけ/ナムル/麻婆豆腐	120.7
22	月	牛乳/パン/ローストチキン/ごぼうサラダ/コンソメスープ	92.0
23	火	牛乳/ご飯/ホキの竜田揚げ/回鍋肉/もずくのスープ	103.8
24	水	牛乳/ご飯/さわらのさんしょう焼き/大豆の磯煮/ふしめん汁/あじさいゼリー(ぶどう)	115.8
25	木	牛乳/パン/チーズオムレツ/もやしとコーンのソテー/ABCスープ/パテチョコ	98.2
26	金	牛乳/ご飯/ハモのソースかけ/酢の物/肉吸い	105.4
29	月	牛乳/パン/さけのレモンバーグ焼き/グリーンサラダ/ポークビーンズ	104.5
30	火	牛乳/ご飯/ざんき/アーモンド煮びたし/いわしのつみれ汁/のりの佃煮	109.5

[月間糖質量一覧表 (g)]

2026年6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/チーズタッカルビ/もやしのナムル/春雨スープ (うずら卵入)							104.7
2	火	牛乳/ご飯/高野豆腐のから揚げ/かぼす和え/肉じゃが/さつまいもチップス							139.3
3	水	牛乳/減量パン/ウインナー/大根サラダ/スパゲティミートソース							
4	木	牛乳/ご飯/かぼちゃ入りかき揚げ/煮びたし/沢煮碗/さつまいもチップス	76.0	78.2	90.1	90.1	101.9	105.8	
5	金	牛乳/ご飯/ししゃもの青のり揚げ/キャベツのピリ辛そぼろ炒/なすのみそ汁	70.3	79.9	91.4	99.2	110.6	114.3	
8	月	牛乳/パン/ささみのレモンソースかけ/青のりポテト/ABCスープ	60.9	69.9	80.3	88.1	98.4	101.0	
9	火	牛乳/麦ご飯/ポークカレー/ゆで卵/グリーンサラダ/かき氷	61.6	63.3	82.8	82.8	94.3	97.8	109.9
10	水	牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/青菜のソテー/煮込みスープ	74.6	84.4	96.4	104.2	116.1	120.3	129.3
11	木	牛乳/うめちりご飯/鶏肉のみりん焼き/きんぴら/いわしのつみれ汁	51.7	52.9	71.2	71.2	81.5	83.8	91.7
12	金	牛乳/ご飯/春巻き/ビーフン炒め/もずくスープ	61.8	70.9	81.4	89.2	99.6	102.3	113.8
15	月	牛乳/ご飯/ハモのソースかけ/きゅうりの酢の物/肉吸い	71.0	80.7	92.2	100.0	111.5	115.3	129.3
16	火	牛乳/ご飯/野菜そぼろ丼/鶏肉の生姜焼き/かきたま汁	63.1	72.3	82.9	90.7	101.3	104.1	115.8
17	水	牛乳/パン/ホキのパン粉焼き/ジャーマンポテト/キャベツのスープ/河内晩柑	58.0	66.9	76.9	84.7	94.7	96.9	108.1
18	木	牛乳/ご飯/塩から揚げ/大豆の磯煮/ふしめん汁	60.0	61.7	81.0	81	92.3	95.6	102.2
19	金	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/小松菜の煮びたし/豚汁	62.5	71.7	82.2	90.0	100.5	103.3	115.6
22	月	牛乳/パン/New! 浜カツ/ごまポテト/肉団子入りスープ	61.5	70.6	81.0	88.8	99.2	101.9	113.0
23	火	牛乳/ご飯/鶏肉の梅焼き/キャベツの塩昆布煮/道産子汁/のりの佃煮	69.0	71.2	91.6	91.6	104.0	108.3	113.3
24	水	牛乳/パン/ツナオムレツ/アーモンドソテー/チリコンカン	65.2	74.5	85.4	93.2	104.0	107.1	118.0
25	木	牛乳/ご飯/あじの南蛮漬け/かぼちゃのそぼろ煮/豆腐汁	61.9	63.7	83.2	83.2	94.7	98.2	106.9
26	金	牛乳/ご飯/ハンバーグ 照り焼きソースかけ/キャベツのソテー/魚そうめん汁/ももゼリー	68.4	77.9	89.1	96.9	108.1	111.6	123.3
29	月	牛乳/パン/ポークピカタ/ツナと野菜のソテー/コンソメスープ	71.5	81.2	92.8	100.6	112.2	116.0	126.4
30	火	牛乳/ご飯/さわらのコチュジャン焼き/切干大根のさっぱり炒め/麻婆豆腐	48.6	49.5	67.5	67.5	77.5	79.4	87.1
			64.4	73.6	84.4	92.2	102.9	105.9	118.0