

[ 月間糖質量一覧表 (g) ]

2026年7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/たちおの和風あんかけ/おかか入り煮びたし/けんちん汁	58.1	67.0	77.0	84.8	94.8	97.1
2	木	牛乳/たご飯/淡路島玉ねぎ入りコロッケ/ずいきと厚揚げの煮物/わかめ汁	65.9	75.3	86.2	94.0	104.9	108.1
3	金	牛乳/パン/ハムステーキ/ポテトのフレンチサラダ/キャベツのスープ	53.7	54.9	73.5	73.5	84.1	86.6
6	月	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/かぼちゃのそぼろ煮/かきたまみそ汁	69.1	78.7	90.0	97.8	109.1	112.7
7	火	牛乳/パン/星のハンバーグ/青じそドレッシングサラダ/はるさめスープ/ 七夕ゼリー(マスカット)	70.2	72.4	92.9	92.9	105.4	109.9
8	水	牛乳/ご飯/きびなごのカリカリフライ/のり酢和え/中華風肉じゃが	76.4	86.3	98.5	106.3	118.4	122.9
9	木	牛乳/麦ご飯 強化米無/夏野菜カレー/ゆでとうもろこし/キャロットラペ	69.6	79.2	90.6	98.4	109.7	113.4
10	金	牛乳/黒糖パン/鶏肉の塩から揚げ/三色ピザの7-メント炒め/ABCスープ	55.9	57.3	76.1	76.1	86.9	89.7
13	月	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/きんぴら/沢煮椀	60.4	69.4	79.7	87.5	97.8	100.3
14	火	牛乳/パン/ツナオムレツ/もやしとコーンのソテー/彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ホト /冷凍みかん	56.7	58.2	77.1	77.1	88.0	90.9
15	水	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/大豆の磯煮/ふしめん汁	61.2	70.3	80.7	88.5	98.9	101.5
16	木	牛乳/減量パン/チキンナゲット/カラフルサラダ/ナポリタンスパゲッティ	80.2	82.5	86.1	86.1	105.6	109.6

[ 月間糖質量一覧表 (g) ]

2026年7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/ぶりの塩こうじ焼き/しらす和え/けんちん汁	103.6
2	木	牛乳/食パン/ハムステーキ/ポテトのフレンチサラダ/キャベツのスープ/ スライスチーズ	86.6
3	金	牛乳/たこ飯/淡路島玉ねぎ入りコロケ/ずいきと厚揚げの煮物/わかめ汁	109.0
6	月	牛乳/パン/ハンバーグ/青じそドレッシングサラダ/煮込みスープ	104.4
7	火	牛乳/ご飯/じゃこカツ/かぼちゃのそぼろ煮/そうめん汁/ 七夕ゼリー (マスカット)	132.6
8	水	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/大豆の磯煮/かきたまみそ汁	110.3
9	木	牛乳/黒糖パン/鶏肉の塩から揚げ/三色ピザの7-モント炒め/ABCスープ	96.9
10	金	牛乳/麦ご飯/夏野菜カレー/ゆでとうもろこし/キャロットラペ	121.6
13	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/もやしとコーンのソテー/彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ト /冷凍みかん	95.0
14	火	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/ゆかり和え/沢煮椀	103.9
15	水	牛乳/ご飯/きびなごのカリカリフライ/のり酢和え/中華風肉じゃが	128.6

[ 月間糖質量一覧表 (g) ]

2026年7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/パン/スーパーチキン/キャベツソテー/ジュリアンスープ	53.5	54.8	73.3	73.3	83.8	86.4	94.2
2	木	牛乳/たこ飯/淡路島玉ねぎ入りコロッケ/ずいきと厚揚げの煮物/味噌汁 (かぼちゃ)	70.4	80.0	91.5	99.3	110.7	114.5	120.3
3	金	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/炒めナムル/中華風肉じゃが	71.8	81.6	93.2	101.0	112.6	116.5	128.0
6	月	牛乳/パン/ししゃものアーモンドフライ/きのこと野菜のソテー/ポークビーンズ	65.9	67.9	87.9	87.9	99.9	103.9	111.5
7	火	牛乳/ご飯/星のハンバーグ/おかか入り煮びたし/魚そうめん汁/七夕ゼリー (マスカット味)	73.6	83.4	95.3	103.1	114.9	119.0	126.4
8	水	牛乳/黒糖パン/ホキのレモンソースかけ/ジャーマンポテト/チンゲン菜のスープ	61.4	63.1	82.6	82.6	94.1	97.5	105.8
9	木	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/ひじき入り甘酢炒め/豆腐の中華煮	60.4	69.4	79.7	87.5	97.8	100.3	111.4
10	金	牛乳/ご飯/豚肉のしょうが焼き/かぼちゃのそぼろ煮/かきたまみそ汁	65.2	74.5	85.4	93.2	104.0	107.1	118.9
13	月	牛乳/ナン/夏野菜キーマカレー/じゃが芋のソテー/だいふく (豆乳バニラ風味)	83.7	85.2	88.0	88.0	91.1	94.2	111.4
14	火	牛乳/ご飯/ちくわの磯辺揚げ/もやしとコーンの炒め物/彩り野菜と鶏肉の トマト味噌ポトフ	71.4	81.1	92.7	100.5	112.1	115.9	123.7
15	水	牛乳/パン/さわらのピリ辛焼き/三色ピーマンのフライ/トックスープ	56.6	58.1	77.0	77.0	87.9	90.8	98.5
16	木	牛乳/ご飯/卵焼き/きんぴら/沢煮椀	58.6	67.5	77.6	85.4	95.4	97.8	