

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 9 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
2	水	牛乳/わかめご飯/鶏肉のから揚げ/甘酢和え/はんぺん汁	61.1	70.2	80.6	88.4	98.7	101.4
3	木	牛乳/ご飯/さわらの南蛮漬け/しそひじき和え/きしめん豚汁	70.8	80.5	92.0	99.8	111.3	115.1
4	金	牛乳/パン/ハムステーキ/ツナと野菜のソテー/チリコンカン	62.7	64.5	84.1	84.1	95.7	99.3
7	月	牛乳/ご飯/うずめ飯/さばの塩こうじ焼き/干し大根の煮しめ	61.1	70.1	80.5	88.3	98.6	101.3
8	火	牛乳/パン/ミンチカツ/カラフルサラダ/野菜スープ	58.5	60.1	79.2	79.2	90.3	93.4
9	水	牛乳/ご飯/焼きししゃも/炒め煮びたし/肉じゃが	66.6	76.0	87.0	94.8	105.8	109.1
10	木	牛乳/ご飯/ハンバーグ/ピーマンの塩昆布炒め/かぼちゃのみそ汁	68.7	78.2	89.5	97.3	108.5	112.1
11	金	牛乳/パン/あじのカレー風味竜田揚げ/もやしとコーンのソテー/トックとわかめのスープ/冷凍みかん	62.5	64.3	83.9	83.9	95.5	99.1
14	月	牛乳/ご飯/シュウマイ/華風和え/豆腐の中華煮/ぶどうゼリー	70.8	80.5	92.0	99.8	111.3	115.1
15	火	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/粉ふき芋/ABCスープ	59.7	61.3	80.6	80.6	91.9	95.1
16	水	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/かぼちゃのそぼろ煮/すまし汁	60.4	69.4	79.7	87.5	97.8	100.3
17	木	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/ひじき入り野菜炒め	68.1	77.6	88.8	96.6	107.8	111.2
18	金	牛乳/パン/コロッケ/ハリハリサラダ/冬瓜スープ	64.7	66.6	86.5	86.5	98.4	102.2
24	木	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/おかか入り煮びたし/芋炊き/お月見団子	68.4	78.0	89.2	97.0	108.2	111.7
25	金	牛乳/パン/ささみのレモンソースかけ/ドレッシングサラダ/かきたまスープ	54.7	56.0	74.7	74.7	85.4	88.0
28	月	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/じゃが芋のおかか煮/みそ汁	69.6	79.1	90.5	98.3	109.6	113.3
29	火	牛乳/パン/オムレツ/ごぼうサラダ/ミネストローネスープ/マーシャルビーンズ	57.5	59.0	78.0	78.0	89.0	92.0
30	水	牛乳/ご飯/豚キムチ丼/揚げぎょうざ/切干大根のオysterソース炒め	66.0	75.3	86.3	94.1	105.0	108.2

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2026 年 9 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
2	水	牛乳/わかめご飯/さんまの香味焼き/かぼちゃのそぼろ煮/すまし汁	107.4
3	木	牛乳/パン/ハムステーキ/ツナと野菜のソテー/チリコンカン	107.1
4	金	牛乳/ご飯/さわらの南蛮漬け/しそひじき和え/きしめん豚汁	123.5
7	月	牛乳/パン/ミンチカツ/カラフルサラダ/野菜スープ	101.3
8	火	牛乳/ご飯/うずめ飯/さばの塩こうじ焼き/干し大根の煮しめ	112.0
9	水	牛乳/ご飯/鶏肉のから揚げ/甘酢和え/はんぺん汁/ぶどうゼリー	113.6
10	木	牛乳/パン/あじのカレー風味竜田揚げ/もやしとコーンのソテー/トックとわかめのスープ/冷凍みかん	105.7
11	金	牛乳/ご飯/ハンバーグ/ピーマンの塩昆布炒め/かぼちゃのみそ汁	119.5
14	月	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/粉ふき芋/A B C スープ	102.6
15	火	牛乳/ご飯/シュウマイ/華風和え/豆腐の中華煮	115.8
16	水	牛乳/ご飯/ししゃもの天ぷら/ごま和え/肉じゃが	126.5
17	木	牛乳/パン/コロケ/ハリハリサラダ/冬瓜スープ	107.2
18	金	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/ひじき入り野菜炒め	121.5
25	金	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/おかか入り煮びたし/芋炊き/お月見団子	114.9
28	月	牛乳/パン/オムレツ/ごぼうサラダ/ミネストローネスープ/マーシャルビーンズ	100.1
29	火	牛乳/ご飯/豚キムチ丼/揚げぎょうざ/切干大根のオムスターソース炒め	113.9

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 9 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
2	水	牛乳/パン/コロッケ/ツナと野菜のソテー/コンソメスープ	57.0	58.4	77.4	77.4	88.3	91.3	101.7
3	木	牛乳/わかめご飯/きびなごのから揚げ/油揚げと野菜の煮びたし/肉じゃが	70.8	80.5	92.0	99.8	111.3	115.1	125.9
4	金	牛乳/麦ご飯/シュウマイ/炒めナムル/豆腐の中華煮/ぶどうゼリー	68.0	77.5	88.7	96.5	107.7	111.1	119.6
7	月	牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/アーモンドソテー/冬瓜スープ	50.6	51.7	69.9	69.9	80.1	82.3	89.6
8	火	牛乳/ご飯/いかのさらさ揚げ/ピーマンの塩昆布炒め/きしめん豚汁	63.7	72.9	83.6	91.4	102.0	105.0	115.5
9	水	牛乳/パン/オムレツ/もやしとコーンのソテー/チリコンカン	61.7	63.5	83.0	83.0	94.5	98.0	106.9
10	木	牛乳/ご飯/から揚げおにぎり/じゃが芋のきんぴら/すまし汁/のり	66.7	76.1	87.1	94.9	105.9	109.2	119.3
11	金	牛乳/ご飯/うずめ飯/さばの塩焼き/干し大根の煮しめ	62.1	71.2	81.7	89.5	100.0	102.7	111.9
14	月	牛乳/パン/スコッチエッグ/キャベツのソテー/煮込みスープ	54.1	55.4	74.0	74.0	84.6	87.2	94.2
15	火	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/かぼちゃのそぼろ煮/おふのみそ汁	68.2	77.7	88.9	96.7	107.9	111.3	122.5
16	水	牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/きのこ野菜のソテー/肉団子入りスープ /パテチョコ	56.4	57.8	76.7	76.7	87.6	90.4	95.5
17	木	牛乳/ご飯/鶏肉の香味焼き/炒めバンサンスー/トックとわかめのスープ	65.0	74.4	85.2	93.0	103.8	106.9	117.2
18	金	牛乳/ご飯/カレー/えびフリッター/ひじき入り甘酢ソテー	77.0	87.0	99.3	107.1	119.3	123.8	135.3
24	木	牛乳/ご飯/豚肉の甘だれかけ/煮びたし/なめこ汁/びっくりチーズ	65.0	74.4	85.2	93.0	103.8	106.9	116.3
25	金	牛乳/ご飯/ぶりの塩こうじ焼き/里芋のおかか煮/沢煮椀/お月見デザート (みかんゼリー)	66.7	76.1	87.1	94.9	105.9	109.2	
28	月	牛乳/パン/ドレッシングチキン/ちりめん入り野菜ソテー/かきたまスープ	50.7	51.8	70.0	70.0	80.2	82.4	89.7
29	火	牛乳/ご飯/さわらのみりん焼き/キャベツの甘酢煮/なすのみそ汁/冷凍パイ	64.2	73.5	84.2	92.0	102.7	105.7	114.1
30	水	牛乳/シュガートースト/ウインナーポテト/レタスのスープ	74.0	75.0	76.9	76.9	78.7	80.4	