

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 10 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	木	牛乳/ご飯/ざんき/もやしの煮びたし/豆腐汁						
2	金	牛乳/パン/あじのガーリックパン粉焼き/キャベツのソテー/煮込みスープ	58.3	67.2	77.3	85.1	95.1	97.4
5	月	牛乳/ご飯/さけの漬けステーキ/大豆の磯煮/沢煮椀	56.7	58.2	77.1	77.1	88.0	90.9
6	火	牛乳/パン/里芋コロッケ/カラフルサラダ/ＡＢＣスープ	57.7	66.5	76.5	84.3	94.2	96.5
7	水	牛乳/ご飯/さわらの桑都焼き/おかか和え/ちゃんこ鍋	57.5	59.0	78.0	78.0	89.0	92.0
8	木	牛乳/麦ご飯/カレー/チキンナゲット/もやしの野菜炒め/冷凍パイ	56.9	65.7	75.6	83.4	93.2	95.4
9	金	牛乳/米粉パン/小いわしのソース和え/キャロットラペ/きのこスープ	78.4	88.5	100.9	108.7	121.1	125.7
13	火	牛乳/パン/ローストチキン/ごぼうサラダ/はるさめスープ	53.1	54.3	72.8	72.8	83.3	85.8
14	水	牛乳/ご飯/豚肉の竜田揚げ/煮びたし/せんべい汁	54.7	56.0	74.7	74.7	85.4	88.0
15	木	牛乳/ちらし寿司/きびなごのかりかりフライ/ゆかり和え/わかめ汁	62.6	71.7	82.3	90.1	100.6	103.4
16	金	牛乳/スパゲッティミートソース/ウインナー/グリーンサラダ/ミルクドーナツ	64.5	73.7	84.5	92.3	103.0	106.1
19	月	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/大根の旨煮/さつま芋のみそ汁	60.8	62.7	66.7	66.7	70.2	74.0
20	火	牛乳/パン/チキンカツ/かぼちゃサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/コンソメスープ	64.0	73.3	84.0	91.8	102.5	105.5
21	水	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/白菜のごま煮びたし/魚そうめん汁/みかん	57.6	59.1	78.1	78.1	89.1	92.1
22	木	牛乳/ご飯/春巻き/ハリハリサラダ/麻婆豆腐	61.8	70.9	81.4	89.2	99.6	102.3
23	金	牛乳/パン/チーズオムレツ/ツナともやしのソテー/キャベツのスープ/いちごジャム	73.5	83.4	95.2	103.0	114.8	118.9
26	月	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/しらす和え/みそ汁/ブルーベリーゼリー	53.2	54.4	72.9	72.9	83.4	85.9
27	火	牛乳/パン/ささみのムニエル/野菜ソテー/ポークビーンズ	66.6	76.0	87.0	94.8	105.8	109.1
28	水	牛乳/ご飯/ホキフライ/きんぴら/はんぺん汁/のりの佃煮	63.2	65.0	84.7	84.7	96.4	100.0
29	木	牛乳/ご飯/ぶりの和風あんかけ/アーモンド和え/芋炊き	65.3	74.6	85.5	93.3	104.1	107.3
30	金	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/切干大根のオリーブソース炒め/ジュリアンスープ	66.3	75.7	86.7	94.5	105.5	108.7
			50.2	51.2	69.4	69.4	79.5	81.7

〔 月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g) 〕

2026 年 10 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	金	牛乳/ご飯/えび天入りかき揚げ/磯香和え/みそ汁	121.6
5	月	牛乳/パン/里芋コロッケ/カラフルサラダ/ＡＢＣスープ	97.3
6	火	牛乳/ご飯/さけの漬けステーキ/きんぴら/沢煮椀	103.8
7	水	牛乳/ご飯/豚肉の竜田揚げ/煮びたし/さつま芋のみそ汁	111.9
8	木	牛乳/米粉パン/あじのソースかけ/キャロットラペ/きのこスープ	95.9
9	金	牛乳/麦ご飯/カレー/ゆで卵/ひじき入り野菜炒め	120.3
13	火	牛乳/ちらし寿司/きびなごのかりかりフライ/おかか入り煮びたし/のっぺい汁/冷凍パイ	111.1
14	水	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/ゆかり和え/魚そうめん汁/みかん	108.6
15	木	牛乳/パン/鶏肉のカレー焼き/青のりポテト/チンゲン菜のスープ	92.4
16	金	牛乳/スパゲッティミートソース/ウインナー/グリーンサラダ/ミルクドーナツ	82.1
19	月	牛乳/パン/チキンカツ/かぼちゃサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/コンソメスープ	102.4
20	火	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/大根の旨煮/せんべい汁	113.6
21	水	牛乳/ご飯/ホキフライ/大豆の磯煮/はんぺん汁	110.3
22	木	牛乳/パン/チーズオムレツ/じゃが芋のソテー/キャベツのスープ/いちごジャム	100.7
23	金	牛乳/ご飯/春巻き/ハリハリサラダ/麻婆豆腐	130.5
26	月	牛乳/パン/ささみのムニエル/野菜ソテー/ポークビーンズ	103.9
27	火	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/しらす和え/ふしめん汁/ブルーベリーゼリー	116.4
28	水	牛乳/ご飯/さわらの桑都焼き/おかか和え/ちゃんこ鍋	101.4
29	木	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/切干大根のオysterソース炒め/ジュリアンスープ	88.3
30	金	牛乳/ご飯/ぶりの和風あんかけ/アーモンド和え/芋炊き	116.6

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 10 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	木	牛乳/豚キムチチャーハン/じゃこカツ/もやしとコーンのソテー/塩こうじ スープ/オレンジシャーベット	66.9	76.3	87.4	95.2	106.2	109.5	111.0
2	金	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/キャベツのこんぶ煮/芋炊き	61.8	70.9	81.4	89.2	99.6	102.3	111.4
5	月	牛乳/パン/スーパーチキン/粉ふき芋/キャベツのスープ	58.2	59.7	78.8	78.8	89.9	93.0	101.3
6	火	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/きんぴら/沢煮椀/のりの佃煮	66.7	76.1	87.1	94.9	105.9	109.2	117.9
7	水	牛乳/パン/鶏肉のマスタード焼き/ピーマンのソテー/ジュリアンスープ	48.7	49.7	67.7	67.7	77.7	79.6	87.2
8	木	牛乳/麦ご飯/カレー/えびフライ/ひじき入り甘酢炒め	76.7	86.7	98.9	106.7	118.9	123.3	132.1
9	金	牛乳/ご飯/さけの漬けステーキ/アーモンド炒め/豚汁/ブルーベリーゼリー	69.7	79.3	90.7	98.5	109.9	113.5	121.9
13	火	牛乳/ご飯/大学芋/炒めナムル/肉団子のスープ	74.1	84.0	95.9	103.7	115.6	119.7	131.2
14	水	牛乳/パン/鶏肉のガーリック焼き/ツナと野菜のソテー/コンソメスープ	49.8	50.8	68.9	68.9	79.0	81.1	88.5
15	木	牛乳/ちらし寿司/ざんき/しらす入り煮びたし/すまし汁	60.5	69.5	79.8	87.6	97.9	100.4	105.1
19	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/青菜のソテー/ミネストローネスープ/パテチョコ	59.3	60.9	80.1	80.1	91.3	94.5	99.8
20	火	牛乳/ご飯/焼きぎょうざ/炒めハリハリサラダ/麻婆豆腐	69.0	78.6	89.9	97.7	109.0	112.5	121.0
21	水	牛乳/パン/ホキの青のりフライ/ごぼうサラダ/はるさめスープ	60.2	61.9	81.2	81.2	92.5	95.8	104.3
22	木	牛乳/ご飯/豚肉のしょうが焼き/ゆかり和え/おふたまみそ汁	59.9	68.9	79.1	86.9	97.1	99.6	109.2
23	金	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/白菜のおかか煮びたし/カレー肉じゃが	74.1	84.0	95.9	103.7	115.6	119.7	131.1
26	月	牛乳/パン/豚肉のかりんとう揚げ/じゃが芋のソテー/A B C スープ	62.2	64.0	83.6	83.6	95.2	98.7	107.3
27	火	牛乳/ご飯/さわらの桑都焼き/おかか和え/ちゃんこ鍋	55.9	64.6	74.4	82.2	91.9	93.9	102.9
28	水	牛乳/食パン/ハムステーキサンド/野菜ソテー/ポークビーンズ	63.7	65.6	85.3	85.3	97.0	100.8	101.6
29	木	牛乳/わかめご飯/きびなごのから揚げ/焼きうどん/冷凍洋なし	78.2	88.3	100.7	108.5	120.9	125.5	134.9
30	金	牛乳/ご飯/里芋コロッケ/磯香和え/せんべい汁	68.8	78.3	89.6	97.4	108.6	112.2	122.4