

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 11 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	月	牛乳/ご飯/あじフライ/ごま和え/豚汁	63.8	73.0	83.7	91.5	102.2	105.1
4	水	牛乳/ご飯/ハンバーグ/もやしのソテー/ABCスープ	64.5	73.8	84.6	92.4	103.1	106.2
5	木	牛乳/麦ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/ひじき入り甘酢炒め	69.7	79.3	90.7	98.5	109.9	113.5
6	金	牛乳/パン/オムレツ/さつま芋のサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/コンソメスープ	58.2	59.7	78.8	78.8	89.9	93.0
9	月	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/じゃが芋の炒め煮/団子汁/ふりかけ	64.8	74.1	84.9	92.7	103.5	106.5
10	火	牛乳/パン/鶏肉の塩から揚げ/キャロットラペ/白菜スープ	52.0	53.1	71.5	71.5	81.9	84.2
11	水	牛乳/ご飯/シュウマイ/磯香和え/豆腐の中華煮	64.3	73.5	84.3	92.1	102.8	105.8
12	木	牛乳/さくらご飯/黒はんぺんフライ/白菜の塩昆布和え/おざく	63.9	73.1	83.8	91.6	102.3	105.2
13	金	牛乳/パン/ささみのムニエル/野菜ソテー/チリコンカン	63.1	64.9	84.6	84.6	96.3	99.9
16	月	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/しらす和え/沢煮碗/お米のムース	61.9	71.0	81.5	89.3	99.7	102.5
17	火	牛乳/パン/New! 浜カツ/青のりポテト/ジュリアンスープ	64.1	66.0	85.8	85.8	97.6	101.4
18	水	牛乳/ご飯/さんまのかぼすレモン煮/アーモンド和え/秋野菜のみそ汁	65.0	74.4	85.2	93.0	103.8	106.9
19	木	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのカリカリフライ/炒めナムル/みかん	70.9	80.6	92.1	99.9	111.4	115.2
20	金	牛乳/七福芋パン/チキンのハーブ焼き/切干大根のオムレツ炒め/煮込みスープ	60.3	62.0	81.3	81.3	92.6	96.0
24	火	牛乳/パン/ホキフライ/ポテトのフレンチサラダ/キャベツのスープ/パテチョコ	63.8	65.6	85.4	85.4	97.1	100.9
25	水	牛乳/ご飯/鶏肉の照り焼き/即席漬け/みそ汁	59.9	68.9	79.1	86.9	97.1	99.6
26	木	牛乳/ご飯/あじのカレー風味竜田揚げ/ゆかり和え/田舎汁	62.6	71.7	82.3	90.1	100.6	103.4
27	金	牛乳/パン/ハムステーキ/ブロッコリーのソテー/秋野菜のシチュー	61.3	63.0	82.5	82.5	94.0	97.4
30	月	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/ビビンバの具/はるさめスープ	65.5	74.8	85.7	93.5	104.4	107.5

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 11 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	月	牛乳/パン/ハンバーグ/もやしのソテー/ABCスープ	98.6
4	水	牛乳/ご飯/あじフライ/ごま和え/豚汁	110.7
5	木	牛乳/パン/オムレツ/さつま芋のサラダ/1食用卵不使用マヨネーズ/コンソメスープ	98.1
6	金	牛乳/麦ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/ひじき入り甘酢炒め	122.4
9	月	牛乳/パン/鶏肉の塩から揚げ/キャロットラペ/白菜スープ	91.3
10	火	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/じゃが芋の炒め煮/団子汁/のりの佃煮	116.3
11	水	牛乳/ご飯/豚肉の甘だれかけ/昆布煮びたし/ふしめん汁	109.8
12	木	牛乳/パン/ささみのムニエル/野菜ソテー/チリコンカン	106.7
13	金	牛乳/さくらご飯/黒はんぺんフライ/おかか和え/おざく/黒糖ビーンズ	113.0
16	月	牛乳/ご飯/New! 浜カツ/五目きんぴら/すまし汁	116.8
17	火	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/しらす和え/秋野菜のみそ汁	108.9
18	水	牛乳/ご飯/ぶりの竜田揚げ/大豆の磯煮/けんちん汁	113.5
19	木	牛乳/七福芋パン/チキンのハーブ焼き/切干大根のオイスターソース炒め/煮込みスープ	104.7
20	金	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのかりかりフライ/甘酢和え/みかん	124.1
24	火	牛乳/ご飯/鶏肉の照り焼き/アーモンド煮びたし/沢煮椀	98.7
25	水	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/ビビンバの具/はるさめスープ	114.2
26	木	牛乳/パン/ハムステーキ/ブロッコリーのソテー/秋野菜のシチュー	104.5
27	金	牛乳/ご飯/あじのカレー風味竜田揚げ/ゆかり和え/田舎汁/お米のムース	122.2
30	月	牛乳/パン/さわらのマヨネーズ焼き/ポテトのフレンチサラダ/キャベツのスープ	89.5

[月 間 糖 質 量 一 覧 表 (g)]

2026 年 11 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	月	牛乳/パン/ヤンニョムチキン/大根ナムル/トックスープ	62.5	64.3	83.9	83.9	95.5	99.1	107.8
4	水	牛乳/パン/チーズオムレツ/グリーンサラダ/チリコンカン	62.9	64.7	84.4	84.4	96.0	99.7	108.4
5	木	牛乳/ご飯/あじの竜田揚げ/切干大根の煮物/団子汁	66.6	76.0	87.0	94.8	105.8	109.1	119.9
6	金	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/かぼちゃのそぼろ煮/魚そうめん汁/のりの佃煮	68.6	78.1	89.4	97.2	108.4	111.9	123.6
9	月	牛乳/ホットドッグパン/長いソーセージ/ザク切りキャベツソテー/ 愛情増し増しスープ/ケチャップ/レモンゼリー	67.5	69.6	89.8	89.8	102.0	106.2	111.4
10	火	牛乳/ご飯/さばのしょうが焼き/おかか和え/高野豆腐の卵とじ	64.2	73.5	84.2	92.0	102.7	105.7	114.6
11	水	牛乳/減量パン/ジャーマンポテト/ジュリアンスープ/揚げパンだー!! (きなこ)	67.7	68.5	78.2	78.2	87.6	89.7	98.4
12	木	牛乳/ご飯/ビビンバ/春巻き/わかめスープ	65.5	74.8	85.7	93.5	104.4	107.5	120.6
13	金	牛乳/ご飯/豆腐のドライカレー/フライドポテト/ドレッシングサラダ	67.9	77.4	88.6	96.4	107.5	111.0	123.0
16	月	牛乳/ご飯/New! 浜カツ/大豆の磯煮/沢煮椀	69.3	78.9	90.2	98.0	109.3	112.9	121.4
17	火	牛乳/ご飯/豚肉のにんにくみそだれか/きんぴら/かきたま汁	59.5	68.5	78.7	86.5	96.7	99.1	110.4
18	水	牛乳/七福芋パン/さけのマヨネーズ焼き/青菜入りソテー/煮込みスープ/ みかん	63.7	65.6	85.3	85.3	97.0	100.8	107.6
19	木	牛乳/麦ご飯/新居井/ざんき/大根のピリ辛和え	62.2	71.4	81.9	89.7	100.2	102.9	114.6
20	金	牛乳/ご飯/ぶりの塩こうじ焼き/油揚げと野菜の煮びたし/芋炊き	62.2	71.4	81.9	89.7	100.2	102.9	111.9
24	火	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/根菜の即席漬け/豚汁	64.1	73.4	84.1	91.9	102.6	105.6	117.1
25	水	牛乳/パン/鶏肉のレモンソースかけ/キャベツとコーンのソテー/ラビオリ スープ	54.7	56.0	74.7	74.7	85.4	88.0	96.0
26	木	牛乳/さくらご飯/黒はんぺんフライ/しらす入り煮びたし/おざく	62.8	71.9	82.5	90.3	100.8	103.7	111.9
27	金	牛乳/ご飯/ししゃものアーモンドフライ/白菜の煮びたし/肉じゃが	72.4	82.2	93.9	101.7	113.4	117.3	129.6
30	月	牛乳/パン/ハンバーグ きのこソース/フレンチサラダ/ミネストローネ スープ	61.1	62.8	82.2	82.2	93.6	97.0	105.5