

[月間糖質量一覽表 (g)]

2024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 |
|----|----|--|----|------|------|-------|-----|-----|
| 3 | 火 | 牛乳/パン/鶏の塩から揚げ/もやしとコーンのソテー/煮込みスープ | 57 | 58.8 | 77.8 | 77.8 | 89 | 92 |
| 4 | 水 | 牛乳/カレーライス/ウインナー/ひじき入り甘酢炒め | 69 | 79.0 | 90.4 | 98.2 | 110 | 113 |
| 5 | 木 | 牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/磯香和え/かぼちゃのみそ汁 | 64 | 73.1 | 83.8 | 91.6 | 102 | 105 |
| 6 | 金 | 牛乳/パン/ツナオムレツ/野菜ソテー/ポークビーンズ | 65 | 66.5 | 86.4 | 86.4 | 98 | 102 |
| 9 | 月 | 牛乳/ご飯/じゃこカツ/大根サラダ/魚そうめん汁 | 61 | 70.6 | 81.0 | 88.8 | 99 | 102 |
| 10 | 火 | 牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/粉ふき芋/ジュリアンスープ | 56 | 57.5 | 76.4 | 76.4 | 87 | 90 |
| 11 | 水 | 牛乳/親子丼/きびなごのから揚げ/ハリハリ漬け | 62 | 70.9 | 81.4 | 89.2 | 100 | 102 |
| 12 | 木 | 牛乳/麦ご飯/さわらのみりん焼き/大豆の磯煮/沢煮椀/のりの佃煮 | 57 | 65.6 | 75.5 | 83.3 | 93 | 95 |
| 13 | 金 | 牛乳/パン/ささみフライ/ジャーマンポテト/ミネストローネスープ | 57 | 58.3 | 77.2 | 77.2 | 88 | 91 |
| 17 | 火 | 牛乳/ご飯/竹輪の磯辺揚げ/おかか和え/芋炊き/お月見団子 | 75 | 84.4 | 96.4 | 104.2 | 116 | 120 |
| 18 | 水 | 牛乳/ご飯/さばの塩焼き/きんぴら/豚汁 | 66 | 75.8 | 86.8 | 94.6 | 106 | 109 |
| 19 | 木 | 牛乳/ご飯/あじフライ/すだち酢和え/ふしめん汁 | 62 | 71.3 | 81.8 | 89.6 | 100 | 103 |
| 20 | 金 | 牛乳/黒糖パン/鶏肉のコチュジャン焼き/じゃが芋のソテー/はるさめスープ | 60 | 61.7 | 81.0 | 81.0 | 92 | 96 |
| 24 | 火 | 牛乳/パン/さけのマヨネーズ焼き/チンゲン菜のソテー/コンソメスープ/パテチヨコ | 58 | 59.6 | 78.7 | 78.7 | 90 | 93 |
| 25 | 水 | 牛乳/ご飯/春巻き/もやしのナムル/豆腐の中華煮 | 69 | 78.7 | 90.0 | 97.8 | 109 | 113 |
| 26 | 木 | 牛乳/ご飯/焼きししゃも/キャベツの塩昆布煮/肉じゃが/冷凍みかん | 75 | 84.7 | 96.7 | 104.5 | 116 | 121 |
| 27 | 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 | 53 | 54.8 | 73.3 | 73.3 | 84 | 86 |
| 30 | 月 | 牛乳/ご飯/ぶりの竜田揚げ/甘酢和え/豆腐汁/青りんごゼリーレンジ | 65 | 74.6 | 85.5 | 93.3 | 104 | 107 |

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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 |
|----|----|--|-------|
| 3 | 火 | 牛乳/ご飯/さばの塩焼き/おかか和え/沢煮椀 | 96.5 |
| 4 | 水 | 牛乳/ご飯/春巻き/もやしのナムル/豆腐の中華煮 | 120.6 |
| 5 | 木 | 牛乳/パン/ツナオムレツ/野菜ソテー/ポークビーンズ | 106.7 |
| 6 | 金 | 牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/磯香和え/かぼちゃのみそ汁 | 112.8 |
| 9 | 月 | 牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/粉ふき芋/ジュリアンスープ | 96.5 |
| 10 | 火 | 牛乳/麦ご飯/じゃこカツ/大根サラダ/魚そうめん汁/のりの佃煮 | 120.1 |
| 11 | 水 | 牛乳/カレーライス/ウインナー/ひじき入り甘酢炒め | 122.3 |
| 12 | 木 | 牛乳/パン/ささみフライ/ジャーマンポテト/ミネストローネスープ/冷凍みかん | 109.9 |
| 13 | 金 | 牛乳/ご飯/さわらのみりん焼き/おかか和え/芋炊き/お月見団子 | 117.7 |
| 18 | 水 | 牛乳/親子丼/きびなごのから揚げ/ハリハリ漬け | 116.0 |
| 19 | 木 | 牛乳/黒糖パン/鶏肉のコチュジャン焼き/じゃが芋のソテー/はるさめスープ | 104.9 |
| 20 | 金 | 牛乳/ご飯/あじフライ/すだち酢和え/ふしめん汁 | 108.9 |
| 24 | 火 | 牛乳/ご飯/ざんき/甘酢和え/豆腐汁 | 112.8 |
| 27 | 金 | 牛乳/ご飯/焼きししゃも/キャベツの塩昆布煮/肉じゃが/青りんごゼリー | 129.5 |
| 30 | 月 | 牛乳/パン/チキンのハーブ焼き/アーモンドソテー/コンソメスープ/パテチョコ | 98.8 |

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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 |
|----|----|---|----|------|------|-------|-----|-----|-------|
| 3 | 火 | 牛乳/ご飯/ざんき/アーモンド煮びたし/根菜汁 | 58 | 67.0 | 77.0 | 84.8 | 95 | 97 | 104.1 |
| 4 | 水 | 牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/バターポテト/ジュリアンスープ/パテチヨコ | 64 | 65.9 | 85.7 | 85.7 | 97 | 101 | 106.2 |
| 5 | 木 | 牛乳/親子丼/きびなごのから揚げ/切干大根のさっぱり炒め | 62 | 70.8 | 81.2 | 89.0 | 99 | 102 | 110.0 |
| 6 | 金 | 牛乳/ご飯/さわらのみりん焼き/きんぴら/かぼちゃのみそ汁 | 65 | 74.4 | 85.2 | 93.0 | 104 | 107 | 115.5 |
| 9 | 月 | 牛乳/パン/ツナオムレツ/チンゲン菜のソテー/ポークビーンズ | 62 | 63.7 | 83.2 | 83.2 | 95 | 98 | 107.0 |
| 10 | 火 | 牛乳/ご飯/しゅうまい/炒めナムル/豆腐の中華煮 | 61 | 70.4 | 80.8 | 88.6 | 99 | 102 | 111.1 |
| 11 | 水 | 牛乳/パン/ささみのレモンソースかけ/ジャーマンポテト/ミネストローネスープ | 60 | 61.2 | 80.5 | 80.5 | 92 | 95 | 106.3 |
| 12 | 木 | 牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/大豆の磯煮/豚汁 | 70 | 80.0 | 91.5 | 99.3 | 111 | 114 | 123.3 |
| 13 | 金 | 牛乳/ご飯/焼きししゃも/キャベツの塩こんぶ煮/芋炊き/お月見団子 | 72 | 81.5 | 93.1 | 100.9 | 112 | 116 | 122.4 |
| 17 | 火 | 牛乳/ご飯/竹輪の磯辺揚げ/もやしのおかか炒め/肉じゃが | 73 | 82.5 | 94.2 | 102.0 | 114 | 118 | 給食なし |
| 18 | 水 | 牛乳/黒糖パン/さけのマヨネーズ焼き/きのこと野菜のソテー/チンゲン菜のスープ/冷凍みかん | 57 | 58.9 | 77.9 | 77.9 | 89 | 92 | 給食なし |
| 19 | 木 | 牛乳/ご飯/鶏肉の照り焼き/かぼちゃのカレーそば煮/かきたま汁 | 62 | 70.8 | 81.2 | 89.0 | 99 | 102 | 109.4 |
| 20 | 金 | 牛乳/ご飯/じゃこカツ/切干大根のオスターソース炒め/具だくさんみそ汁 | 65 | 74.5 | 85.4 | 93.2 | 104 | 107 | 115.0 |
| 24 | 火 | 牛乳/ご飯/さばの立田揚げ/すだち酢あえ/ふし汁 | 63 | 71.7 | 82.3 | 90.1 | 101 | 103 | 111.1 |
| 25 | 水 | 牛乳/パン/クリスピーチキン/粉ふき芋/はるさめスープ | 61 | 62.2 | 81.6 | 81.6 | 93 | 96 | 給食なし |
| 26 | 木 | 牛乳/ご飯/あじの南蛮漬け/ごま煮びたし/沢煮椀/のりの佃煮 | 61 | 69.7 | 80.0 | 87.8 | 98 | 101 | 給食なし |
| 27 | 金 | 牛乳/カレーライス/ゆで卵/ひじき入り甘酢炒め/青りんごゼリー | 75 | 84.9 | 96.9 | 104.7 | 117 | 121 | 137.9 |
| 30 | 月 | 牛乳/パン/鶏肉のコチュジャン焼き/もやしとコーンのソテー/煮込みスープ/オレンジ | 59 | 68.3 | 78.5 | 86.3 | 96 | 99 | 100.4 |