

[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