

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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
1	金	牛乳/パン/ささみフライ/グリーンサラダ/サイコロスープ/パテチョコ	71.5	73.8	94.5	94.5	107.2	111.8
5	火	牛乳/パン/さわらのトマトソースがけ/バターポテト/コンソメスープ	56.0	57.4	76.2	76.2	87.0	89.8
6	水	牛乳/ご飯/ざんき/しらす和え/沢煮椀/のりの佃煮	59.2	68.1	78.3	86.1	96.2	98.6
7	木	牛乳/ご飯/揚げシュウマイ/はるさめサラダ/中華スープ	65.4	74.7	85.6	93.4	104.2	107.4
8	金	牛乳/パン/ウインナー/ナッツ入り野菜ソテー/ポークビーンズ	63.3	65.1	84.8	84.8	96.5	100.2
11	月	牛乳/わかめご飯/あじフライ/おかか和え/豚汁	73.5	83.3	95.1	102.9	114.7	118.8
12	火	牛乳/パン(県小麦)/ポークピカタ/粉ふき芋/白菜スープ/りんごジャム	62.1	63.8	83.4	83.4	94.9	98.5
13	水	牛乳/ご飯/かぼちゃの天ぷら/もやしとコーンのサラダ/厚揚げの味噌炒め	67.6	77.1	88.2	96.0	107.1	110.5
14	木	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのサクサク揚げ/野菜のナムル	61.7	70.8	81.3	89.1	99.5	102.2
15	金	牛乳/パン/鶏肉のピリ辛焼き/切干大根のオリーブソース炒め/煮込みスープ	56.8	58.3	77.2	77.2	88.1	91.0
18	月	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	62.6	71.7	82.3	90.1	100.6	103.4
19	火	牛乳/パン/鶏肉のマヨネーズ焼き/ドレッシングサラダ/ミネストローネスープ	53.7	55.0	73.6	73.6	84.2	86.7
20	水	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/磯香和え/肉じゃが	68.6	78.1	89.4	97.2	108.4	111.9
21	木	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/茎わかめのきんぴら/芋の子汁/みかん	63.3	72.5	83.1	90.9	101.5	104.4
22	金	牛乳/パン/鶏肉の中華衣揚げ/ツナと野菜のマヨネーズソテー/きのこスープ	51.6	52.8	71.1	71.1	81.4	83.7
25	月	牛乳/ご飯/ミンチカツ/ゆず酢和え/豆腐汁	66.2	75.5	86.5	94.3	105.2	108.5
26	火	牛乳/パン/ツナオムレツ/ジャーマンポテト/野菜スープ	54.4	55.7	74.4	74.4	85.0	87.7
27	水	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/しらす入り煮びたし/根菜汁/ぶどうゼリー	66.0	75.3	86.3	94.1	105.0	108.2
28	木	牛乳/ご飯/さけのざんき/ゆかり和え/田舎汁	64.1	73.4	84.1	91.9	102.6	105.6
29	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	69.0	71.1	91.5	91.5	103.9	108.2

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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
1	金	牛乳/ご飯/親子丼/さわらのごま味噌焼き/白菜の甘酢煮	109.3
5	火	牛乳/わかめご飯/ざんき/ごま和え/沢煮椀	109.0
6	水	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/煮びたし/肉じゃが	121.6
7	木	牛乳/パン/ウインナー/ナッツ入り野菜ソテー/ポークビーンズ	106.4
8	金	牛乳/ご飯/揚げシューマイ/はるさめサラダ/中華スープ	116.9
11	月	牛乳/パン/ささみのピカタ/じゃが芋のソテー/白菜スープ/いちごジャム	99.9
12	火	牛乳/ご飯/さけのざんき/おかか和え/豚汁	118.3
13	水	牛乳/ご飯/豚肉の生姜焼き/しらす入り煮びたし/根菜汁	104.1
14	木	牛乳/ご飯/鶏肉のピリ辛焼き/切干大根のオスターソース炒め/煮込みスープ	117.7
15	金	牛乳/ご飯/新居井/きびなごのから揚げ/野菜のナムル	111.4
18	月	牛乳/パン/鶏肉のマヨネーズ焼き/ドレッシングサラダ/ミネストローネスープ	92.9
19	火	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	121.3
20	水	牛乳/ご飯/あじフライ/里芋のそぼろ煮/かきたま汁	114.5
21	木	牛乳/パン/鶏肉の中華衣揚げ/ブロッコリーのマスタード炒め/きのこスープ/パテチヨコ	99.4
22	金	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/茎わかめのみんぴら/芋の子汁/みかん	120.1
25	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/ジャーマンポテト/野菜スープ	96.2
26	火	牛乳/ご飯/ミンチカツ/ゆず酢あえ/豆腐汁/のりの佃煮	118.2
27	水	牛乳/ご飯/かぼちゃの天ぷら/もやしとコーンのサラダ/厚揚げの味噌炒め/ぶどうゼリー	131.3
28	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	107.1
29	金	牛乳/ご飯/ぶりの竜田揚げ/ゆかり和え/田舎汁	117.3

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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
1	金	牛乳/ご飯/かぼちゃの天ぷら/ナムル/豆腐の中華煮	66.9	76.3	87.4	95.2	106.2	109.5	118.8
5	火	牛乳/ご飯/鶏肉のピリ辛焼き/切干大根の煮物/具だくさんみそ汁/のりの佃煮	61.7	70.8	81.3	89.1	99.5	102.2	112.7
6	水	牛乳/パン/ウインナー/ナッツ入り野菜ソテー/ポークビーンズ	62.3	64.1	83.7	83.7	95.3	98.8	107.5
7	木	牛乳/ご飯/ホキのネギソース/れんこんの金平/すまし汁/お米のタルト	74.2	84.1	96.0	103.8	115.7	119.9	128.6
8	金	牛乳/ご飯/さばのごま焼き/磯香和え/高野豆腐の卵とじ	62.1	71.2	81.7	89.5	100.0	102.7	114.2
11	月	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/もやしとコーンのサラダ/厚揚げと豚肉の味噌炒め	60.6	69.7	80.0	87.8	98.1	100.7	112.2
12	火	牛乳/新居井/ざんき/大根ナムル	61.1	70.2	80.6	88.4	98.7	101.4	119.0
13	水	牛乳/パン/ポークピカタ/青のりポテト/白菜スープ/みかん	67.3	69.4	89.6	89.6	101.8	105.9	112.8
14	木	牛乳/ご飯/あじの梅竜田揚げ/大豆の磯煮/かきたま汁	61.6	70.8	81.2	89.0	99.4	102.1	114.0
15	金	牛乳/ご飯/ぶりの塩こうじ焼き/ゆかり和え/芋炊き/味付けのり	61.2	70.3	80.7	88.5	98.9	101.5	112.7
18	月	牛乳/パン/ハムステーキ/ブロッコリーのマスタード和え/秋野菜のシチュー	64.2	66.1	85.9	85.9	97.7	101.5	110.4
19	火	牛乳/豚キムチチャーハン/揚げシュウマイ/もやしのソテー/はるさめスープ	61.2	70.3	80.7	88.5	98.9	101.5	111.5
20	水	牛乳/パン/さわらのトマトソース/バターポテト/コンソメスープ/いちごジャム	63.4	65.2	84.9	84.9	96.6	100.3	106.4
21	木	牛乳/ご飯/さんまの香味焼き/茎わかめの金平/芋の子汁	60.5	69.6	79.9	87.7	98.0	100.5	111.3
22	金	牛乳/ご飯/鶏肉の中華衣揚げ/ツナと野菜のミネストローネ/きのこスープ	57.7	66.5	76.5	84.3	94.2	96.5	107.9
25	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/ジャーマンポテト/ミネストローネスープ/パテチョコ	64.8	66.7	86.6	86.6	98.5	102.3	108.2
26	火	牛乳/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	65.3	74.6	85.5	93.3	104.1	107.3	117.3
27	水	牛乳/パン/ローストチキン/さつま芋のサラダ/一食用ドレッシング/サイコロスープ	56.8	58.3	77.2	77.2	88.1	91.0	99.1
28	木	牛乳/ご飯/さけのみりん焼き/じゃが芋の金平/田舎汁	71.0	80.7	92.2	100.0	111.5	115.3	127.9
29	金	牛乳/ご飯/ししゃもの磯辺揚げ/アーモンド煮びたし/根菜汁/ぶどうゼリー	66.6	76.0	87.0	94.8	105.8	109.1	117.0