

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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	火	牛乳/パン/チキンのハーブ焼き/アーモンドソテー/ミネストローネスープ/パテチョコ	61.1	62.9	82.3	82.3	93.7	97.2
2	水	牛乳/ご飯/揚げ餃子/もやしのナムル/麻婆豆腐	68.2	77.7	88.9	96.7	107.9	111.3
3	木	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/きんぴら/みそ汁	69.7	79.3	90.7	98.5	109.9	113.5
4	金	牛乳/パン/ハンバーグ/海草サラダ/ポトフ	61.7	63.4	82.9	82.9	94.4	97.9
7	月	牛乳/ご飯/きびなごの甘酢あんかけ/かぼちゃのそぼろ煮/のっぺい汁	68.0	77.5	88.7	96.5	107.7	111.1
8	火	牛乳/パン/オムレツ/バターポテト/コンソメスープ/いちごジャム	64.4	66.3	86.1	86.1	97.9	101.7
9	水	牛乳/ご飯/さわらの漬けステーキ/大豆の磯煮/かきたま汁/のりの佃煮	59.9	69.0	79.2	87.0	97.2	99.7
10	木	牛乳/ご飯/ざんき/ゆかり和え/すまし汁/ブルーベリーゼリー	64.4	73.6	84.4	92.2	102.9	105.9
11	金	牛乳/食パン/ハムステーキ/野菜ソテー/チリコンカン	64.9	66.8	86.7	86.7	98.6	102.4
15	火	牛乳/ご飯/ささみフライ/ごま煮びたし/味噌汁	68.1	77.6	88.8	96.6	107.8	111.2
16	水	牛乳/ちらし寿司/さばの塩こうじ焼き/おかか煮/沢煮椀/みかん	64.6	73.9	84.7	92.5	103.3	106.3
21	月	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/煮浸し/鶏のさっぱり煮	61.7	70.8	81.3	89.1	99.5	102.2
22	火	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/大根ナムル/中華スープ	54.4	55.7	74.4	74.4	85.0	87.7
23	水	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/ハリハリサラダ	67.5	77.0	88.1	95.9	107.0	110.4
24	木	牛乳/ご飯/ししゃものから揚げ/磯香和え/煮込みおでん	68.0	77.5	88.7	96.5	107.7	111.1
25	金	牛乳/パン/クリスピーチキン/じゃが芋のソテー/ジュリアンスープ	59.4	61.0	80.2	80.2	91.4	94.6
28	月	牛乳/ご飯/チキンチキンごぼう/けんちょう/魚そうめん汁	62.3	71.5	82.0	89.8	100.3	103.1
29	火	牛乳/パン/さけのレモン焼き/ドレッシングサラダ/里芋シチュー	57.4	58.9	77.9	77.9	88.9	91.9
30	水	牛乳/ご飯/コロッケ/白菜とじゃこ天の煮びたし/なめこ汁	71.2	80.8	92.4	100.2	111.7	115.5
31	木	牛乳/ご飯/親子丼/さわらのごま味噌焼き/白菜の甘酢煮	59.2	68.1	78.3	86.1	96.2	98.6

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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
1	火	牛乳/ご飯/ぶりの立田揚げ/甘酢和え/豆腐汁	109.1
2	水	牛乳/麦ご飯/チキンカレー/ゆで卵/野菜ソテー	123.2
3	木	牛乳/パン/ハンバーグ/海草サラダ/ポトフ	106.0
4	金	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/きんぴら/みそ汁	122.7
7	月	牛乳/パン/クリスピーチキン/バターポテト/ミネストローネスープ	101.4
8	火	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/かぼちやのそぼろ煮/のっぺい汁	124.6
9	水	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/もやしのナムル/麻婆豆腐	122.4
10	木	牛乳/パン/さわらのマヨネーズ焼き/じゃが芋のソテー/ジュリアンスープ/ブルーベリージャム	105.8
11	金	牛乳/ご飯/ざんき/ゆかり和え/すまし汁/のりの佃煮	110.5
15	火	牛乳/パン/ポークピカタ/さつま芋のサラダ/きのこスープ	93.9
16	水	牛乳/ちらし寿司/さばの塩こうじ焼き/おかか煮/沢煮椀/みかん	103.1
21	月	牛乳/パン/豚肉の甘だれかけ/大根ナムル/中華スープ	99.6
22	火	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/アーモンド煮浸し/鶏のさっぱり煮	117.8
23	水	牛乳/ご飯/コロケ/白菜とじゃこ天の煮びたし/なめこ汁	125.8
24	木	牛乳/食パン/ハムステーキ/野菜ソテー/チリコンカン	108.5
25	金	牛乳/ご飯/ししゃものから揚げ/磯香和え/煮込みおでん	117.5
28	月	牛乳/パン/さけのレモン風味焼き/ドレッシングサラダ/里芋シチュー	103.4
29	火	牛乳/ご飯/チキンチキンごぼう/けんちょう/魚そうめん汁	116.4
30	水	牛乳/ご飯/さばのさんしょう焼き/切干大根のハリハリ漬け/味噌汁/四国かんきつゼリー	126.4
31	木	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	111.8

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024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	火	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/きんぴら/みそ汁	63.4	72.6	83.3	91.1	101.7	104.6	116.3
2	水	牛乳/パン/オムレツ/バターポテト/コンソメスープ/いちごジャム	64.3	66.2	86	86	97.8	101.6	107.5
3	木	牛乳/ご飯/ささみフライ/野菜炒め/のっぺい汁	62.8	72.0	82.6	90.4	100.9	103.8	114.8
4	金	牛乳/ご飯/ししゃものから揚げ/ごま煮びたし/煮込みおでん	66.2	75.6	86.6	94.4	105.3	108.6	119.3
7	月	牛乳/パン/ハンバーグ/切干大根のマヨネーズ炒め/ポトフ	65.9	67.9	87.9	87.9	99.9	103.9	113.4
8	火	牛乳/ご飯/あじの竜田揚げ/かぼちゃのそぼろ煮/ふし汁	69.0	78.5	89.8	97.6	108.9	112.4	125.3
9	水	牛乳/パン/チキンのハーブ焼き/アーモンドソテー/ミネストローネスープ/ パテチョコ	61.4	63.1	82.6	82.6	94.1	97.5	103.1
10	木	牛乳/ご飯/さばの塩こうじ焼き/大豆の磯煮/かきたま汁/ブルーベリーゼリー	65.1	74.4	85.3	93.1	103.9	107.0	116.6
11	金	牛乳/ご飯/揚げぎょうざ/炒めナムル/麻婆豆腐	66.6	76.0	87.0	94.8	105.8	109.1	118.6
15	火	牛乳/ちらし寿司/塩からあげ/おかか入り煮びたし/すまし汁	58.7	67.6	77.7	85.5	95.6	97.9	105.9
21	月	牛乳/パン/さけのレモン焼き/ドレッシングサラダ/里芋シチュー	58.5	60.1	79.2	79.2	90.3	93.4	101.7
22	火	牛乳/ご飯/チキンチキンごぼう/けんちょう/魚そうめん汁	64.3	73.5	84.3	92.1	102.8	105.8	117.4
23	水	牛乳/食パン/ハムステーキ/キャベツのソテー/チリコンカン	62.4	64.2	83.8	83.8	95.4	99.0	99.6
24	木	牛乳/親子丼/きびなごのカリカリフライ/甘酢和え	62.4	71.6	82.1	89.9	100.4	103.2	120.8
25	金	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/白菜とえび天の煮びたし/なめこ汁/ のりの佃煮	59.7	68.7	78.9	86.7	96.9	99.3	109.0
28	月	牛乳/パン/豚肉のかりんとう揚げ/大根サラダ/中華スープ	59.0	60.6	79.8	79.8	91.0	94.2	102.5
29	火	牛乳/ご飯/さわらの漬けステーキ/ゆかり和え/鶏のさっぱり煮	63.8	73.0	83.7	91.5	102.2	105.1	116.5
30	水	牛乳/パン/ローストチキン/じゃが芋のソテー/ジュリアンスープ/みかん	61.1	62.9	82.3	82.3	93.7	97.2	103.4
31	木	牛乳/チキンカレー/ゆで卵/ハリハリサラダ	67.6	77.1	88.2	96.0	107.1	110.5	128.7