

[月間糖質量一覧表 (g)]

2025年1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
9	木	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/おかか和え/白玉雑煮/のりの佃煮	66	74.9	85.8	93.6	104	108
10	金	牛乳/パン/鶏肉のマーマレードソースかけ/きのこのソテー/肉団子スープ	55	55.9	74.6	74.6	85	88
14	火	牛乳/パン/ハンバーグ/グリーンサラダ/サイコロスープ	62	64.2	83.8	83.8	95	99
15	水	牛乳/ご飯/あじフライ/ひじき入り甘酢炒め/煮込みおでん	70	79.5	90.9	98.7	110	114
16	木	牛乳/わかめご飯/鶏肉の塩こうじ揚げ/きゅうりと大根のピリ辛漬/みそ汁	66	75.9	86.9	94.7	106	109
17	金	牛乳/パン/ウインナー/もやしのソテー/里芋シチュー	58	59.7	78.8	78.8	90	93
20	月	牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/じゃが芋のおかか煮/魚そうめん汁	66	75.5	86.5	94.3	105	108
21	火	牛乳/パン/ツナオムレツ/ブロッコリーのマスタード和え/ポークビーンズ	63	65.0	84.7	84.7	96	100
22	水	牛乳/ご飯/シュウマイ/ハリハリ漬け/麻婆豆腐	67	76.4	87.5	95.3	106	110
23	木	牛乳/麦ご飯/ポークカレー/ハムステーキ/野菜ソテー	69	78.9	90.2	98.0	109	113
24	金	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/きんぴら/かきたま汁/伊予柑	60	68.5	78.7	86.5	97	99
27	月	牛乳/ご飯/さわらの竜田揚げ/水菜の煮びたし/ぼっかけ	59	68.3	78.5	86.3	96	99
28	火	牛乳/七福芋パン/ささみのピカタ/ドレッシングサラダ/煮込みスープ	61	63.1	82.6	82.6	94	98
29	水	牛乳/ご飯/じゃこカツ/のり酢和え/豚汁/にんじんゼリー	76	85.8	97.9	105.7	118	122
30	木	牛乳/ご飯/ざんき/ブロッコリーのちりめんかけ/芋炊き	63	72.4	83.0	90.8	101	104
31	金	牛乳/パン/さけのレモン風味焼き/もやしとコーンのソテー/ミネストローネ スープ/パテチョコ	62	63.4	82.9	82.9	94	98

[月間糖質量一覽表 (g)]

2025年1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
9	木	牛乳/パン/鶏肉のマーマレードソースかけ/きのこのソテー/肉団子スープ	95.6
10	金	牛乳/ご飯/さばの塩焼き/おかか和え/白玉雑煮	115.2
14	火	牛乳/ご飯/きびなごのサクサク揚げ/ひじき入り甘酢炒め/煮込みおでん	125.1
15	水	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/大根サラダ/すまし汁/のりの佃煮	108.2
16	木	牛乳/パン/ウインナー/もやしのソテー/里芋シチュー	99.9
17	金	牛乳/わかめご飯/鶏肉の塩こうじ揚げ/きゅうりと大根のピリ辛漬/みそ汁	120.3
20	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/ブロッコリーのマスタード和え/ポークビーンズ	106.6
21	火	牛乳/ご飯/ホキの変わり揚げ/じゃが芋のおかか煮/魚そうめん汁	118.0
22	水	牛乳/ご飯/ひじきと野菜の豆腐揚げ/ごま煮びたし/豚汁	116.9
23	木	牛乳/パン/ハンバーグ/グリーンサラダ/サイコロスープ	105.6
24	金	牛乳/ご飯/ポークカレー/ハムステーキ/野菜ソテー	128.2
27	月	牛乳/パン/ささみのピカタ/ドレッシングサラダ/煮込みスープ/パテチョコ	105.6
28	火	牛乳/麦ご飯/さわらの竜田揚げ/水菜の煮びたし/ぼっかけ/にんじんゼリー	119.9
29	水	牛乳/ご飯/シュウマイ/炒めナムル/麻婆豆腐	118.9
30	木	牛乳/七福芋パン/さけのレモン風味焼き/ハリハリサラダ/ミネストローネ スープ	104.0
31	金	牛乳/ご飯/ざんき/ブロッコリーのちりめんかけ/芋炊き/伊予柑	119.4

[月間糖質量一覧表 (g)]

2025年1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
9	木	牛乳/ご飯/鶏肉の塩こうじ焼き/ごま入り野菜炒め/白玉雑煮	64	73.5	84.2	92.0	103	106	117.0
10	金	牛乳/ご飯/ししゃものから揚げ/キウリと大根のピリ辛漬け/肉じゃが	72	81.9	93.6	101.4	113	117	128.3
14	火	牛乳/ご飯/ハンバーグ 照り焼きソースかけ/アーモンド煮びたし/けんちん汁	61	70.5	80.9	88.7	99	102	113.6
15	水	牛乳/パン/さけのハーブ焼き/ブロッコリーのマスタード和え/冬野菜のシチュー	57	58.6	77.6	77.6	89	92	99.8
16	木	牛乳/ご飯/鶏肉のごま焼き/粉ふき芋/みそ汁/のりの佃煮	65	74.6	85.5	93.3	104	107	118.8
17	金	牛乳/ご飯/さわらの竜田揚げ/ひじき入り甘酢炒め/魚そうめん汁	61	70.5	80.9	88.7	99	102	112.6
20	月	牛乳/パン/ツナオムレツ/きのこ野菜のソテー/ポークビーンズ	64	66.0	85.8	85.8	98	101	109.6
21	火	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/きんぴら/沢煮椀	61	69.8	80.1	87.9	98	101	112.0
22	水	牛乳/パン/鶏肉のマーマレードソースかけ/グリーンサラダ/大根スープ/パテチョコ	61	62.6	82.0	82.0	93	97	102.5
23	木	牛乳/麦ご飯/カレー/ウインナー/炒めハリハリサラダ	71	80.4	91.9	99.7	111	115	127.7
24	金	牛乳/ご飯/小あじの南蛮漬け/水菜の煮びたし/豚汁	60	69.4	79.7	87.5	98	100	111.3
27	月	牛乳/ご飯/さばの香味焼き/大豆の磯煮/かきたま汁	56	65.1	74.9	82.7	92	95	105.6
28	火	牛乳/ご飯/ざんき/ブロッコリーのちりめんかけ/芋炊き	63	71.9	82.5	90.3	101	104	115.3
29	水	牛乳/七福芋パン/ポークピカタ/野菜のソテー/煮込みスープ/伊予柑	62	63.4	82.9	82.9	94	98	105.3
30	木	牛乳/ご飯/じゃこカツ/のり酢和え/ぼっかけ/にんじんゼリー	69	78.6	89.9	97.7	109	113	122.7
31	金	牛乳/麦ご飯/シュウマイ/炒めナムル/豆腐の中華煮	62	71.4	81.9	89.7	100	103	114.3