

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024年12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
2	月	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/華風和え/豆腐の中華煮	60.0	69.0	79.3	87.1	97.3	99.8
3	火	牛乳/パン/ささみのピカタ/もやしとコーンのソテー/ミネストローネスープ	54.5	55.8	74.5	74.5	85.2	87.8
4	水	牛乳/ご飯/豚キムチ丼/春巻き/ひじき入り甘酢炒め	68.7	78.2	89.5	97.3	108.5	112.1
5	木	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/ごま和え/みそ汁/お米のタルト	69.6	79.1	90.5	98.3	109.6	113.3
6	金	牛乳/パン/チキンカツ/きのこ野菜ソテー/チリコンカン	68.0	70.1	90.4	90.4	102.6	106.9
9	月	牛乳/ご飯/ししゃものから揚げ/じゃが芋のおかか煮/冬野菜の沢煮椀	63.1	72.3	82.9	90.7	101.3	104.1
10	火	牛乳/パン/ハムステーキ/カラフルサラダ/ポトフ	57.6	59.1	78.1	78.1	89.1	92.1
11	水	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/アーモンド和え/わかめ汁	57.6	66.4	76.4	84.2	94.1	96.3
12	木	牛乳/麦ご飯/冬野菜カレー/ゆで卵/野菜ソテー	62.7	71.8	82.4	90.2	100.7	103.5
13	金	牛乳/パン/コロケ/ブリッコーのマスタード和え/ABCスープ	63.0	64.8	84.5	84.5	96.2	99.8
16	月	牛乳/ご飯/チキン南蛮/切干大根のハリハリ漬け/八杯汁	64.5	73.8	84.6	92.4	103.1	106.2
17	火	牛乳/パン/さけのハーブ焼き/青のりポテト/かきたまスープ/パテチョコ	61.9	63.7	83.2	83.2	94.7	98.2
18	水	牛乳/ご飯/さんまの塩こうじ焼き/野菜とこんにゃくの炒め物/ふぶき汁	56.8	65.6	75.5	83.3	93.1	95.3
19	木	牛乳/ピラフ/イカリングフライ/グリーンサラダ/コンソメスープ/クリスマスデザート	66.7	76.1	87.1	94.9	105.9	109.2
20	金	牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/ツナともやしのソテー/白菜スープ	48.5	49.4	67.4	67.4	77.3	79.3
23	月	牛乳/ご飯/ホキの磯辺揚げ/白菜の塩昆布和え/高野豆腐の煮物	66.4	75.8	86.8	94.6	105.6	108.8
24	火	牛乳/パン/ローストチキン/いろどりペンネのソテー/コーンクリームスープ/オレンジ	65.9	67.9	87.9	87.9	99.9	103.9

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024年12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
2	月	牛乳/パン/ポークピカタ/もやしとコーンのソテー/ミネストローネスープ	96.0
3	火	牛乳/ご飯/きびなごのから揚げ/華風和え/豆腐の中華煮	112.9
4	水	牛乳/ご飯/さんまのピリ辛焼き/アーモンド和え/わかめ汁	103.2
5	木	牛乳/パン/チキンカツ/きのこ野菜のソテー/チリコンカン	116.2
6	金	牛乳/ご飯/ぶりの照り焼き/ごま和え/みそ汁/お米のタルト	120.8
9	月	牛乳/パン/ハムステーキ/カラフルサラダ/ポトフ	101.6
10	火	牛乳/ご飯/さわらのみりん焼き/じゃが芋のおかか煮/冬野菜の沢煮椀	110.9
11	水	牛乳/ご飯/鶏肉の生姜焼き/青菜とこんにゃくの炒め物/ふぶき汁/のりの佃煮	108.1
12	木	牛乳/パン/コロケ/ブロッコリーのマスタード和え/ABCスープ	106.7
13	金	牛乳/麦ご飯/冬野菜カレー/ゆで卵/野菜ソテー/オレンジ	122.6
16	月	牛乳/パン/さけのハーブ焼き/青のりポテト/かきたまスープ/パテチョコ	102.0
17	火	牛乳/ご飯/チキン南蛮/切干大根のハリハリ漬け/八杯汁	116.7
18	水	牛乳/ご飯/あじフライ/白菜の塩昆布和え/高野豆腐の卵とじ	120.9
19	木	牛乳/パン/豚肉のアップルソースかけ/ツナともやしのソテー/白菜スープ	86.6
20	金	牛乳/ピラフ/イカリングフライ/グリーンサラダ/コンソメスープ/クリスマスデザート	116.8
23	月	牛乳/パン/ローストチキン/ほうれん草とペンネのソテー/コーンクリームスープ	108.9

[月間糖質量一覧表 (g)]

2024年12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
2	月	牛乳/パン/ささみのピカタ/キャベツのソテー/チリコンカン	61.1	62.9	82.3	82.3	93.7	97.2	106.3
3	火	牛乳/ご飯/ホキのごま揚げ/からし和え/豚汁	66.1	75.4	86.4	94.2	105.1	108.3	120.2
4	水	牛乳/パン/豚肉のオニオンソース/チーズポテト/白菜スープ/オレンジ	62.8	64.6	84.2	84.2	95.8	99.4	108.0
5	木	牛乳/ご飯/チキン南蛮/一食用ノエッグ 外丸ノース/切干大根のハリハリ漬け/八杯汁	62.2	71.4	81.9	89.7	100.2	102.9	111.4
6	金	牛乳/ご飯/きびなごのカリカリフライ/ゆかり和え/高野豆腐の卵とじ	67.5	77.0	88.1	95.9	107.0	110.4	122.5
9	月	牛乳/ご飯/ぶりの漬けステーキ/じゃが芋のおかか煮/冬野菜の沢煮椀/のりの佃煮	63.5	72.7	83.4	91.2	101.8	104.7	115.0
10	火	牛乳/ご飯/さつま芋コロケ/きんぴら/かきたま汁	68.1	77.6	88.8	96.6	107.8	111.2	125.8
11	水	牛乳/パン/さけのレモン焼き/ブロッコリーのマスタード和え/シチュー	60.9	62.6	82.0	82.0	93.4	96.8	105.7
12	木	牛乳/ご飯/さばの竜田揚げ/小松菜とコンヤクの炒め物/ふぶき汁	60.1	69.1	79.4	87.2	97.4	99.9	111.1
13	金	牛乳/コーンピラフ/ささみフライ/野菜ソテー/ミネストローネスープ/クリスマスデザート(いちご味)	70.8	80.5	92.0	99.8	111.3	115.1	122.9
16	月	牛乳/パン/イカリングフライ/粉ふき芋/大根スープ/みかん	72.2	74.6	95.3	95.3	108.0	112.8	120.0
17	火	牛乳/ご飯/鶏肉の生姜焼き/キャベツの塩昆布煮/煮込みおでん	63.5	72.7	83.4	91.2	101.8	104.7	112.4
18	水	牛乳/パン/さわらのハーブ焼き/ナッツ入り野菜ソテー/コーン卵スープ/ブルーベリージャム	60.5	62.1	81.5	81.5	92.9	96.2	101.9
19	木	牛乳/麦ご飯/春巻き/華風サラダ/麻婆豆腐	68.4	77.9	89.1	96.9	108.1	111.6	124.2
20	金	牛乳/ご飯/あじの甘酢あんかけ/かぼちゃのそぼろ煮/根菜汁	69.3	78.9	90.2	98.0	109.3	112.9	125.7
23	月	牛乳/パン/ローストチキン/ブロッコリーのソテー/ABCスープ/パテチョコ	62.8	64.6	84.2	84.2	95.8	99.4	105.6
24	火	牛乳/冬野菜カレー/ウインナー/ドレッシングサラダ	64.9	74.2	85.0	92.8	103.6	106.7	