

令和6年9月 こんだてひょう

9月12日は、「とっとり県民の日」です。

鳥取県には、お米、かに、ハタハタ、ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、ながいも、白ねぎ、らっきょう、なし、すいかなど、おいしいものがたくさんあります。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ちゆうしょく おやつ	ちゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
11 (水)	こくとうロールパン かぼちゃのミルクスープ スクランブルエッグ いんげんとツナのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) あじのカレームニエル いものこじる れんこんサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おちゃ	キムパ ☆たんじょうかいメニュー とりのからあげ◎ ふかひれスープ りっちゃんのげんきサラダ シャインマスカット スイートトとおはぎ (おやつとき)	エネルギー 2509 kcal たんぱく質 104.5 g 脂質 109.8 g 炭水化物 299.5 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 28.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.5 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 940 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 42.0 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 4.3 g	
12 (木)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも) かにたま ひじきのいりに ヤクルト	コッペパン・いちごジャム えびフライらっきょうタルタルソース きのこのスープ ブロッコリーとささみのサラダ にじゅっせいきなしゼリー ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ごはん (170g) すきやき みそしる (あさり) きゅうりとわかめのすのもの ぶどう	エネルギー 2308 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 78.7 g 炭水化物 331.1 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.4 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.9 g	
13 (金)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) すごもりたまご いりどうふ あじつけのり	ごはん (220g) あげぎのあまづづけ みそしる (とうふ・なめこ) じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはんこもり (90g) みそラーメン むしシューマイ こまつなのナムル パイナップル	エネルギー 2320 kcal たんぱく質 96.5 g 脂質 65.8 g 炭水化物 363.3 g 食塩相当量 13.9 g
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 7.2 g	
14 (土)	ごはん (170g) みそしる (なす) なつとうのほうれんそうあえ やさいとぶたにくのカレーいため バナナ	ごはん (170g) ハンバーグとフライドポテト マカロニスープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (170g) かれいのにつけ とうふのそぼろじる キャベツのごまずあえ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2219 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 69.5 g 炭水化物 331.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.7 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.0 g	
15 (日)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) さけのソテーメープルマスタード いんげんサラダ ヨーグルト	サンドウィッチ オクラとコーンのスープ ジャーマンポテトカレーあじ ぎゅうにゅう	バナナアイス おちゃ	ごはん (170g) まつかぜやき あごのつみれじる もやしとぶたしゃぶのごまだれ なし	エネルギー 2193 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 84.6 g 炭水化物 285.5 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 46.7 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.9 g	
16 (月)	ごはん (170g) みそしる (こまつな・あつあげ) ウインナーのいりたまご ごもくに ふりかけ	しおおにぎり (80g) ◎ やきそば◎ ブロッコリーとたまごのサラダ ぶどう ジョア	パンみみブディング おちゃ	ごはん (170g) さばのしおやき よしのじる ほうれんそうのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2289 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 76.3 g 炭水化物 343.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 135.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2.8 g	
17 (火)	ごはん (170g) みそしる (かぼちゃ) にくだんご キャベツとコーンのごまマヨあえ ヤクルト	こがたパン ミートソーススパゲティ キャベツとあさりのスープ レタスといかのサラダ まんまるつきゼリー ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (170g) さわらのたつたあげ こんさいじる スタミナなつとう フルーツヨーグルト	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 82.1 g 炭水化物 330.3 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.3 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.6 g	
18 (水)	しよくパン (ブルーベリークリーム) ズッキーニのカレースープ チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) かれいのからあげ けんちんじる かみかみあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごもくチャーハン (ごはん170g) ぶたキムチスープ チョレギサラダ パイゼリー	エネルギー 2295 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 91.8 g 炭水化物 295.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 724 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 35.3 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 27.4 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 4.1 g	
19 (木)	ごはん (170g) みそしる (もやし) いわしのトマトに きんぴらごぼう やさいジュース	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに コーンクリームスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことパイのみ おちゃ	ごはん (170g) やきとり おでんふう ほうれんそうのごまみそあえ オレンジ	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 66.6 g 炭水化物 329.4 g 食塩相当量 12.6 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 899 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 35.8 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 4.5 g	
20 (金)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも) めだまやき やさいといかのごまふうみいため ヨーグルト	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (わかめ・ふ) いんげんのごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマアム おちゃ	ごはん (170g) ホキのさいきょうやき とりだんごスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっこたまご	エネルギー 2178 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 60.9 g 炭水化物 344.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.7 g	

えいようか えいよう かち
栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
たんぱく質：体をつくるもとになるもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの ◎お誕生日おめでとう (^ ^) 9月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。