

令和7年6月にごんだてひょう

6月は、「食育月間」です。
給食では、鳥取県でつくられた食べものを、できるかぎり使用しています。
お米とお肉、卵、大豆製品、牛乳は、ほとんど全てが鳥取県産です。

にち 日	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (日)	ごはん（170g） みそしる（チンゲンサイ） スタミナなっとう れんこんのきんぴら ヨーグルト	めだまやきウナ・ヒラフ（ごはん170g） ごぼうとあおなのスープ もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん（170g） たらのおやこマヨネーズやき すきやきふううどんじる あおなときくらげのナムル ゴールドキウイ	エネルギー 2244 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 77.9 g 炭水化物 323.6 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 34.6 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (月)	ごはん（170g） みそしる（キャベツ） いわしのトマトに いりうのはな バナナ	ごはん（220g） さばのしおやき すましじる（あごちくわ） にくじゃが ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	ごはん（170g） ささみフライ やさいとぶたにくのカレーいため チンゲンサイのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2242 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 67.5 g 炭水化物 343.3 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 29.0 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.0 g	
3 (火)	ごはん（170g） みそしる（かぼちゃ） にくだんご きりぼしだいこんのいために ヤクルト	コッペパン・いちごジャム あじフライらっきょうタルタルソース ジュリアンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ（カスタード） おちゃ	びびんバ（ごはん170g） とうふとザーサイのスープ チョレギサラダ パインアップル	エネルギー 2386 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 90.0 g 炭水化物 329.1 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 36.1 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 32.3 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.6 g	
4 (水)	ごはん（170g） みそしる（こまつな） さけのマヨネーズやき いんげんのごまみそあえ やさいジュース	ごはん（220g） チンジャオロースー はるさめとかにかまのスープ オクラのごまあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん（170g） ピーマンのにくづめ キャベツとあさりのスープ ミモザサラダ オレンジ	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 93.2 g 脂質 72.8 g 炭水化物 332.1 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.6 g 炭水化物 128.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.8 g	
5 (木)	ごはん（170g） みそしる（なす） だしまきたまごととうふちくわ こまつなとぶたにくのオイスターいため バナナ	こがたパン ポロネーゼふうペンネ ほうれんそうのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト（パーベQあじ） おちゃ	ごはん（170g） あかうおのにつけ やさいとぎゅうにくのみそいため アスパラサラダ フルーツミックス	エネルギー 2112 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 73.6 g 炭水化物 294.9 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 32.9 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 2.1 g	
6 (金)	ごはん（170g） みそしる（もやし・あつあげ） ミートボールのあまずあん ほうれんそうのいりどりあえ ふりかけ	ごはん（220g） あかうおのいそべあげ みそしる（じゃがいも・わかめ） キャベツとささみのごまだれ なしゼリー ぎゅうにゅう	ツナコーンマヨトースト おちゃ	ごはん（170g） トンテキ ブイヤベースふう ペイザンヌサラダ メロン	エネルギー 2213 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 72.5 g 炭水化物 322.2 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 123.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 2.4 g	
7 (土)	ごはん（170g） みそしる（あおな・コーン） えびのいりたまご（カレーあじ） なっとう ヤクルト	サンドウィッチ コンクリーフ（ひじょうしょく） メンチカツ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことパイのみ おちゃ	ごはん（170g） さわらのスタミナだれかけ ビーフンいため こまつなとちくわのあえもの すいか	エネルギー 2104 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 80.6 g 炭水化物 273.6 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 39.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8 (日)	ごはん（170g） みそしる（たまご） れんこんのつくねやき だいずサラダ あじつけのり	ごはん（170g） ポークロールかつ あごのつみれじる もやしのごまずあえ オレンジ ジョア	パンみみブディング おちゃ	ごはんこもり（90g） やきそば（こもり）◎とチヂミ かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2299 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 72.9 g 炭水化物 342.9 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 200 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.9 g	
9 (月)	ごはん（170g） みそしる（とうふ・なめこ） たらのおこうじづけやき ぶたしゃぶサラダ バナナ	ごはん（220g） とりのチリソース オクラとたまごのスープ ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ハヤシライス（ごはん170g） オムレツ レタスとハムのサラダ フルーチェ	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 83.6 g 炭水化物 327.4 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.5 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 32.0 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 4.3 g	
10 (火)	ごはん（170g） みそしる（わかめ・ふ） かにたま ひじきのいりに ヤクルト	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル なつやさいのミネストローネ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	フライドポテト◎ おちゃ	たかなチャーハン（ごはん170g） ワンタンスープ きりぼしだいこんのナムル パインアップル	エネルギー 2215 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 74.2 g 炭水化物 321.2 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 193 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.5 g	

えいようか
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
脂質：体や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

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
◎子ども達からいただいたリクエストメニューです。