

令和7年6月 こんだてひょう

鳥取県には、お米、鳥取和牛、松葉がに、ハタハタ、ながいも、白ねぎ、ブロッコリー、きのこ、らっきょう、二十世紀梨、すいか、柿、牛乳など、おいしい食べものがたくさんあります。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (水)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・あつあげ) ハムのいりたまご いんげんのごまあえ ヨーグルト	ごはん(220g) さばのごまころもあげ けんちんじる ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	はちみつチーズピザ◎ ☆おたのしみメニュー ジェノベーゼパスタ◎ オクラとコーンのスープ ハンバーグ◎ いろいろサラダ メロン、チョコレートパフェ(おやつとき)◎	エネルギー 2545 kcal たんぱく質 103.7 g 脂質 94.0 g 炭水化物 338.0 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.7 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1115 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 49.2 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 5.2 g	
12 (木)	ごはん(170g) みそしる(なす) グラタン むげんピーマン バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム ポークチャップ キャベツとあさりのスープ レタスといかのサラダ プリンスメロン ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん(170g) たらのみそづけやき みぞれじる ちくぜんに あずきババロア	エネルギー 2148 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 63.5 g 炭水化物 321.4 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 2.6 g	
13 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) とりにくのてりやき きんぴらごぼう ヤクルト	ごはん(220g) あじのなんばんづけ みそしる(とうふ・わかめ) キャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(170g) ぎゅうにくのやさいまき きつねそばじる もやしのかふうあえ フルーツミックス	エネルギー 2299 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 71.3 g 炭水化物 341.1 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.5 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.0 g	
14 (土)	ごはん(170g) みそしる(なめこ) さんまのうめに なっとうのほうれんそうあえ パインアップルかん	ガパオライス(ごはん170g) はるさめスープ チョレギサラダ ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(170g) かれいのこみやき こまつなとぶたにくのオイスターいため かみかみあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2165 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 67.9 g 炭水化物 311.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 36.7 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 183 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 2.0 g	
15 (日)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) やきウインナーとだしまきたまご あおなのびたし ふりかけ	チーズバーガー チキンナゲット&ポテト◎ ブロッコリーとコーンのサラダ メロン やさしいジュース	ハッピーターン おちゃ	ごはん(170g) あかうおのからあげあまずあん かにシューマイ ばんさんすう オレンジ	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 70.5 g 炭水化物 317.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.0 g	
16 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ) めだまやき いりどうふ バナナ	ごはん(220g) とりのからあげしるねぎソース かきたまじる えだまめのしらあえ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん(170g) さけのちゃんちゃんむしやき にあわせ(なす) マカロニサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2235 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 71.4 g 炭水化物 323.7 g 食塩相当量 8.3 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 2.4 g	
17 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし) スコッチエッグ コールスロー ヤクルト	コッペパン・いちごジャム たらのパンこやき かぼちゃのとうにゅうスープ アスパラとささみのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	オムライス(ごはん170g) きのこのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2215 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 71.7 g 炭水化物 323.9 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.4 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 3.3 g	
18 (水)	こくとうロールパン ほうれんそうとコーンのスープ キッシュ レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さわらのあまから とんじる キャベツのゆかりあえ ぶどうゼリー 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) ぎゅうにくとやさしいいためもの もずくスープ もりあわせサラダ パインアップル	エネルギー 2116 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 78.9 g 炭水化物 291.3 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 2.8 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 642 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.0 g	
19 (木)	ごはん(170g) みそしる(たまご) とりつくね チンゲンサイのごまあえ バナナ	コッペパン・りんごジャム マグロカツ ごぼうのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	チョコポッキーとしろいふうせん おちゃ	しおおにぎり(80g) ひやしちゅうか とうふのくみそあかけ メロン	エネルギー 2283 kcal たんぱく質 96.7 g 脂質 75.4 g 炭水化物 322.3 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.7 g	
20 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) あかうおのみそづけやき アスパラサラダ ヨーグルト	ビーフカレー(ごはん220g) こまつなのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに じゃぶ きゅうりといかのすのもの オレンジ	エネルギー 2187 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 71.6 g 炭水化物 322.0 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 32.9 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 2.7 g	

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。