

令和6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 (火)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) かにたま ひじきのいりに さけフレーク エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 3.6 g	コッペパン・りんごジャム えびカツ カレースープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.2 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 4.0 g	あずきババロア おちや エネルギー 161 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	ハムとピーマンのチャーハン(ごはん170g) ワントンスープ もやしときくらげのナムル パインアップル エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 70.3 g 炭水化物 307.5 g 食塩相当量 11.5 g
12 (水)	こくどうロールパン ブロッコリーのミルクスープ アンサンブルエッグ アスパラといかのサラダ やさしいジュース エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(220g) さばのしおやき けんちんじる ほうれんそうのなたねあえ すいか ぎゅうにゅう エネルギー 761 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 2.8 g	ジュース おちや 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	ガバオライス(ごはん170g) じゃがいもとコーンのスープ ぶたしゃぶサラダ ☆おたのしみメニュー メロンとさくらんぼ えらべるケーキ(おやつとき) エネルギー 1061 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 45.7 g 炭水化物 131.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 2499 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 94.7 g 炭水化物 339.5 g 食塩相当量 9.6 g
13 (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 エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2.6 g	コッペパン・ブルーベリージャム ポークチャップ ジュリアンスープ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 38.1 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 4.2 g	せんべいとこのこのやま おちや エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(170g) かれいのさいきょうやき みぞれじる やさしいとえびのみそいため オレンジ エネルギー 583 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 62.1 g 炭水化物 317.8 g 食塩相当量 9.6 g
14 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) グリルチキンとだしまきたまご れんこんのきんぴら ヤクルト エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.7 g	おやこどん(ごはん220g) みそしる(かぼちゃ・もやし) きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.1 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.8 g	いちごアイス おちや エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	ごましおおにぎり(30g) やきそば あおなととうふのスープ チョレギサラダ パインアップル エネルギー 740 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 30.4 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 2221 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 75.7 g 炭水化物 324.9 g 食塩相当量 12.9 g
15 (土)	ごはん(170g) みそしる(なめこ) なつとうのにらたまあえ ジャーマンポテトカレーあじ ヨーグルト エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん(170g) ぎゅうにくのやさいまき みそしる(とうふ・わかめ) キャベツとあぶらあげのごまあえ バナナ ジョア エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.6 g	ブリッツときなこもち おちや エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん(170g) さわらのたつたあげ すいとんじる もやしかふうあえ フルーツミックス エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 65.1 g 炭水化物 350.8 g 食塩相当量 9.6 g
16 (日)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・あつあげ) ハムのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.4 g	チーズバーガーとレーズンパン オニオンスープ えだまめのツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 36.2 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 3.9 g	とんがりコーン おちや エネルギー 117 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(170g) たらのからあげあまずあん はるさめかきたまスープ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ メロン エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 2108 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 73.6 g 炭水化物 304.1 g 食塩相当量 10.9 g
17 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのいために バナナ エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん(220g) さけのむしやき とうふのそぼろじる いんげんのごまみそあえ クレープ(いちごあじ) ぎゅうにゅう エネルギー 809 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 2.8 g	ドームケーキ(チョコ) おちや エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 0.0 g	オムライス(ごはん170g) マカロニスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ブルーベリーヨーグルト エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.6 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2345 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 73.1 g 炭水化物 355.8 g 食塩相当量 9.7 g
18 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし) めだまやき あおなとぶたにくのいために ヨーグルト エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.9 g	こがたパン たらこスパゲティ ごぼうとウィンナーのスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 35.0 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 4.3 g	たいやき おちや エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(170g) メヌケのなんぶやき てんかすわかめうどんじる なすとたまあげのピリからいために プリン・ア・ラ・モード エネルギー 790 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2200 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 72.2 g 炭水化物 312.6 g 食塩相当量 10.8 g
19 (水)	ごはん(170g) ほうれんそうのとうにゅうスープ キッシュ レタスとツナのサラダ やさしいジュース エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.5 g	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 メロン ぎゅうにゅう エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 2.8 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちや 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	ごはん(170g) ぎゅうにくとやさしいいために 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 611 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2173 kcal たんぱく質 74.2 g 脂質 72.5 g 炭水化物 324.6 g 食塩相当量 8.5 g
20 (木)	ごはん(170g) みそしる(たまご) にくだんご ナムル バナナ エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・いちごジャム カニクリームコロッケ なつやさしいミネストローネ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.9 g	コアラのマーチとパイのみ おちや エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.2 g	しおおにぎり(80g) ひやしちゅうか とうふのにくみそあんかけ フルーツゼリー エネルギー 727 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 78.2 g 炭水化物 330.5 g 食塩相当量 11.0 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