

令和7年9月にごんだてひょう

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	ちようしょく 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
11 (木)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) わふうおろしハンバーグ なっとうのほうれんそうあえ ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム たらのムニエル じゃがいものトマトスープ アスパラとささみのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (220g) すきやき とろろ ブロッコリーとたまごのごまだれ フルーツゼリー	エネルギー 2392 kcal たんぱく質 102.4 g 脂質 66.5 g 炭水化物 370.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 4.1 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 817 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 2.2 g	
12 (金)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・あつあげ) すごもりたまご ミックスビーンズのサラダ あじつけのり	どんどうけめし (ごはん220g) とりのからあげ みそしる (キャベツ) チンゲンサイのごまあえ にじゅっせいきなし ぎゅうにゅう	きのこのやまとゼリー おちゃ	ごはん (220g) かれいのてりやき やさいとぎゅうにくのオイスターいため こまつなのナムル フルーチェ	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 74.4 g 炭水化物 335.8 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 31.8 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 2.7 g	
13 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) さけのしおやき なっとうのオクラあえ ヨーグルト	ピザパンとロールパン コーンクリームスープ ジャーマンポテトカレーあじ レタスとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	チョコポッキーとルマンド おちゃ	ごはん (220g) まつかぜやき ブロッコリーといかのソテー えだまめのしらあえ ぶどう	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 99.8 g 脂質 78.1 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 38.8 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.6 g	
14 (日)	ごはん (220g) みそしる (なす) めだまやき にくじゃが バナナ	ごはん (220g) さわらのみそネーズやき ビーフンいため ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはんこもり (110g) とんこつラーメン むしシューマイ ミニトマト パインアップル	エネルギー 2466 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 77.4 g 炭水化物 370.2 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.4 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 130.7 g 食塩相当量 6.4 g	
15 (月)	ごはん (220g) 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	ごはん (220g) さばのしおやき のっぺいじる もやしのかふうあえ オレンジ ジョア	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) やきとり とうふのかきたまじる いんげんのごまみそあえ ラムネゼリー	エネルギー 2320 kcal たんぱく質 96.0 g 脂質 61.3 g 炭水化物 368.4 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 121.2 g 食塩相当量 2.9 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 716 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 4.0 g	
16 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) ポークチャップ◎ キャベツとコーンのごまマヨあえ バナナ	コッペパン・いちごジャム さけフライタルタルソース こまつなのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	おやこどん (ごはん220g) じゃがいものきんぴら きゅうりといかのすのもの フルーツミックス	エネルギー 2448 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 77.7 g 炭水化物 359.0 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 772 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 33.3 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 128.0 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (水)	こくとうロールパン カレースープ チーズオムレツ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) ずぶた もずくスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) たらのみそづけやき すましじる (とうふ・わかめ) やさいとりのいためもの ぶどう	エネルギー 2327 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 77.2 g 炭水化物 336.8 g 食塩相当量 8.4 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 32.4 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 125.8 g 食塩相当量 2.5 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 683 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 2.4 g	
18 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) さんまのうめに きりぼしだいこんのソースいため ヤクルト	コッペパン・りんごジャム タンドリーチキン かぼちゃのとうにゅうスープ レタスとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	バナナ おちゃ	なしカレー (ごはん220g) かいそうといかのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2450 kcal たんぱく質 93.7 g 脂質 76.0 g 炭水化物 374.7 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 44.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.4 g 炭水化物 131.8 g 食塩相当量 3.3 g	
19 (金)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) にらたま やさいといかのごまふうみいため やさいジュース	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・わかめ) キャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ とりだんごはるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップル	エネルギー 2327 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 75.1 g 炭水化物 344.0 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 2.1 g	
20 (土)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) スタミナなっとう きんぴらごぼう ヨーグルト	フィッシュバーガー ミネストローネ マセドアンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん (220g) とりにくのさっぱりに よしのじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ なし	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 78.0 g 炭水化物 358.7 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 39.6 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 2.8 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
◎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。