

令和5年6月 こんだてひょう

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	ちゆうしょく朝食	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 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・オクラ) にくだんご いんげんのごまあえ ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ししやもフライ じゃがいものトマトスープ スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	しっとりチョコ おちゃ	ごはんこもり(90g) つけめん えびシューマイ ちゅうかふうあえもの あんにんどうふ	エネルギー 2358 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 77.4 g 炭水化物 355.5 g 食塩相当量 14.0 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.6 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 194 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 6.4 g	
2 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) とりのいりたまご コールスロー バナナ	らっきょうのピリからそぼろどん(220g) もずくスープ りっちゃんげんきサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマーム おちゃ	ごはん(180g) さばのこうみやき のっぺいじる なすとぶたのさっぱりいため ジョア	エネルギー 2318 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 75.4 g 炭水化物 339.9 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.7 g	
3 (土)	しょくパン(チーズ・りんごジャム) きのこのスープ オムレツ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) あかうおのにつけ とりだんごはるさめスープ だいずサラダ やさしいジュース	きなこもちとゼリー おちゃ	ウインナーのピラフ(ごはん180g) ごぼうのスープ ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ	エネルギー 2156 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 72.4 g 炭水化物 317.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 3.4 g	
4 (日)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なっとう じゃがいものきんぴら パインアップルかん	おにぎり(たかなままとツナま) (160g) ジャンボメンチカツ みそしる(こまつな) もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちゃ	ごはん(180g) さけのさいきょうやき こんさいじる あおなときくらげのナムル キウイフルーツ	エネルギー 2107 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 64.9 g 炭水化物 326.0 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 2.5 g	
5 (月)	ごはん(180g) 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) いりどり みそしる(わかめ・ふ) ブロッコリーのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん(180g) シーフードグラタン オクラのスープ レタスとたまごのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2254 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 73.1 g 炭水化物 338.5 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.0 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.1 g	
6 (火)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) めだまやき 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 たらのピカタ ズッキーニのカレースープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ピピンバ(ごはん180g) とうふとザーサイのスープ ツナポテトサラダ パインアップル	エネルギー 2295 kcal たんぱく質 96.7 g 脂質 80.0 g 炭水化物 324.7 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.5 g	
7 (水)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ポテトとウインナーのバターじょうゆ ほうれんそうのおかかあえ やさしいジュース	ごはん(220g) さけのマヨネーズやき かきたまじる もやしのかふうあえ メロン ぎゅうにゅう	えらべるおやつ おちゃ	ごはん(180g) ピーマンのくづめ レタスとあさりのスープ ミモザサラダ オレンジ	エネルギー 2208 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 69.1 g 炭水化物 330.7 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.5 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 708 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.6 g	
8 (木)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) さばのしょうがに こまつなとりにくのたまごいため バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ほうれんそうとコーンのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	ごはん(180g) とりのからあげとフライドポテト◎ はるさめとぶたのキムチスープ たたききゅうりのちゅうかふうとトマト なまチョコプリン	エネルギー 2546 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 95.4 g 炭水化物 345.2 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 34.3 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 930 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 39.4 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.3 g	
9 (金)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん ごもくに ふりかけ	ごはん(220g) ハタハタのからあげ いものこじる キャベツのたくあんあえ なしゼリー ぎゅうにゅう	チュロス(チョコあじ) おちゃ	ごはん(180g) トンテキ フイヤベースふう レタスとささみのちゅうかふうサラダ パインアップル	エネルギー 2276 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 71.4 g 炭水化物 350.5 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.5 g	
10 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとうのほうれんそうあえ やさしいとりにくのカレーいため ヤクルト	サンドウィッチ あおなとウインナーのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ひやしクレープ(いちごあじ) おちゃ	ごはん(180g) あじのなんばんづけ にくうどんじる こまつなとちくわのあえもの ゴールドキウイ	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 85.2 g 炭水化物 304.3 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 44.3 g 炭水化物 84.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.4 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(^ ^) 6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。