

# 令和8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、牛乳は、ほとんど全てが鳥取県産です。

にち日	ちゆうしやく朝食	ちゆうしやく昼食	おやつ	ゆうしやく夕食	えいようか栄養価
1 (月)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ) いわしのトマトに きりぼしだいこんのソースいため バナナ エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん(220g) すぶた もやしのスープ パインアップルかん ぎゅうにゅう エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 2.3 g	ずっしりデニッシュ おちゃ 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	とりのてりまよどん(ごはん220g) すましじる(とうふ・わかめ) ブロッコリーのごまあえ メロン エネルギー 793 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 30.5 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2456 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 76.6 g 炭水化物 377.4 g 食塩相当量 9.4 g
2 (火)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) にくだんご いりとうふ ふりかけ エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 3.9 g	コッペパン・ブルーベリージャム あじフライらっきょうタルタルソース キャベツのスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 857 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 4.3 g	カステラ おちゃ エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん(220g) チンジャオロースー はるさめかきたまスープ たたきぎゅうりのちゅうかふう フルーツゼリー エネルギー 781 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 2435 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 79.1 g 炭水化物 356.5 g 食塩相当量 11.2 g
3 (水)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) めだまやき にくじゃが ヤクルト エネルギー 681 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(220g) とりにくのてりやき みそしる(なす) マカロニサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 31.8 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 2.7 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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(220g) あかうおのにつけ すいとんじる もやしとピーマンのごまずあえ フルーツヨーグルト エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 131.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 66.3 g 炭水化物 383.5 g 食塩相当量 8.5 g
4 (木)	ごはん(220g) みそしる(なめこ・あつあげ) 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 だいがくいも エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・りんごジャム たらピカタ なつやさいのカレースープ ジャーマンポテト プリンスメロン ぎゅうにゅう エネルギー 776 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 4.0 g	サッポロポテト(パーベQあじ) おちゃ 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	ビビンバ(ごはん220g) 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 809 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 32.5 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 94.1 g 脂質 76.1 g 炭水化物 353.3 g 食塩相当量 11.0 g
5 (金)	ごはん(220g) みそしる(もやし) ミートボールのあまずあん やさしいかのごまふうみいため バナナ エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.7 g	ぎゅうどん(ごはん220g) むらくもじる きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.3 g	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ 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	ごはん(220g) さわらのみそネーズやき マーボーはるさめ こまつなとちくわのあえもの すいか エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2359 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 67.5 g 炭水化物 370.9 g 食塩相当量 10.2 g
6 (土)	ごはん(220g) みそしる(たまご) れんこんのつくねやき ミックスビーンズのサラダ あじつけのり エネルギー 728 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん(220g) さばのしおやき じゃぶ ほうれんそうのいろどりあえ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 802 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.6 g	ドームケーキ(カスタード) おちゃ 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	ごはん(220g) ポークロールかつ あごのつみれじる キャベツのごまずあえ フルーツミックス エネルギー 771 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 103.4 g 脂質 77.9 g 炭水化物 348.8 g 食塩相当量 9.1 g
7 (日)	ごはん(220g) 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 ヨーグルト エネルギー 662 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.2 g	サンドウィッチ じゃがいものトマトスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 810 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 37.8 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 4.9 g	チョコチップクッキー おちゃ 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	ごはん(220g) さけのちゃんちゃんむしやき とりにくとながいものマスタードいため もりあわせサラダ メロン エネルギー 699 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 98.7 g 脂質 74.7 g 炭水化物 335.7 g 食塩相当量 10.2 g
8 (月)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) かにたま じゃがいものきんぴら バナナ エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん(220g) ホイコーロー はるさめとかにかまのスープ もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう エネルギー 853 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.5 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 3.2 g	パンみみブディング おちゃ 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	ごはん(220g) かれいのからあげ とうふのにくみそあんかけ オクラのおかかあえ フルーツゼリー エネルギー 754 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 2475 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 70.3 g 炭水化物 385.0 g 食塩相当量 9.1 g
9 (火)	ごはん(220g) みそしる(なす・あつあげ) すごもりたまご トマトとささみのサラダ ヤクルト エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.0 g	コッペパン・いちごジャム えびフライ ごぼうとコーンのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 765 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.7 g	じゃがりことパイのみ おちゃ 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	ゆかりおにぎり(160g) やきそば かいそうとツナのサラダ フルーチェ エネルギー 907 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 30.6 g 炭水化物 141.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 73.0 g 炭水化物 373.2 g 食塩相当量 11.2 g
10 (水)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・わかめ) とりのいりたまご ごもくに ふりかけ エネルギー 687 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん(220g) はじのあまから かしわじる りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 2.9 g	ジュース おちゃ 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	はちみつチーズピザ ☆おたのしみメニュー なすとペーコンのトマトパスタ オクラとコーンのスープ ハンバーグ いろどりサラダ さくらんぼパフェ(おやつとき) エネルギー 1042 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 46.9 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 2567 kcal たんぱく質 107.7 g 脂質 86.8 g 炭水化物 353.8 g 食塩相当量 11.6 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