

# 令和8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、トビウオ、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 (木)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ) ハムエッグ きんぴらごぼう あじつかけり	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 アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちや	ごはん(220g) たらのからあげあまずあん チヂミ こまつなのナムル フルーツヨーグルト	エネルギー 2372 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 62.5 g 炭水化物 380.9 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 29.2 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 4.2 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 785 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 148.0 g 食塩相当量 2.6 g	
12 (金)	ごはん(220g) ブロッコリーのスープ グラタン なすとひきにくのカレーいため やさしいジュース	ごはん(220g) あかうおのいそべあげ みそしる(こまつな・なめこ) にくじゃが ぎゅうにゅう	ワッフル おちや	ごはん(220g) ピーマンのにくづめ コーンクリームスープ レタスとツナのサラダ オレンジ	エネルギー 2333 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 69.6 g 炭水化物 368.3 g 食塩相当量 7.9 g
	エネルギー 593 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.1 g 炭水化物 119.9 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 834 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 2.8 g	
13 (土)	ごはん(220g) みそしる(もやし) さんまのうめに なつとうのオクラあえ バナナ	ガバオライス(ごはん220g) はるさめスープ チョレギサラダ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちや	ごはん(220g) かれいのにつけ こまつなとぶたにくのオイスターいため かみかみあえ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2429 kcal たんぱく質 107.1 g 脂質 70.1 g 炭水化物 362.4 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 955 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 37.0 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 2.3 g	
14 (日)	ごはん(220g) みそしる(なす) パンプキンアンサンブルエッグ ほうれんそうとコーンのソテー ヨーグルト	チーズバーガー チキンナゲット&ポテト ミモザサラダ メロン ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちや	ごはん(220g) さばのカレームニエル きつねうどんじる いんげんのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2392 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 79.8 g 炭水化物 348.3 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 41.6 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 3.8 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 870 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.9 g 炭水化物 141.1 g 食塩相当量 3.1 g	
15 (月)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも・わかめ) ウインナーのいりたまご こまつなごまみそあえ パイナップルかん	ごはん(220g) ユーリンチー たまごわかめのスープ ナムル ぎゅうにゅう	メロンパン おちや	ごはん(220g) さけのバターしょうゆやき だいたのトマトスープ マカロニツナサラダ オレンジ	エネルギー 2404 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 75.1 g 炭水化物 363.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 32.1 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.6 g	
16 (火)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) スコッチエッグ きりぼしだいこんのいために ヤクルト	こがたパン ミートソーススパゲティ オクラとコーンのスープ コールスロー ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちや	てんどん(ごはん220g) にあわせ(なす) 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 2404 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 66.7 g 炭水化物 374.8 g 食塩相当量 13.3 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 28.1 g 炭水化物 107.2 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 877 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 136.9 g 食塩相当量 5.3 g	
17 (水)	ごはん(220g) かぼちゃのとうにゅうスープ オムレツ アスパラサラダ バナナ	ごはん(220g) さわらのスタミナだれかけ とんじる もやしとピーマンのごまみそあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	しおおにぎり(160g) ひやしちゅうか とうふのにくみそあんかけ すいか	エネルギー 2431 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 73.5 g 炭水化物 371.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.0 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 810 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 3.8 g	
18 (木)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) おんせんたまご ながいものそぼろあんかけ ふりかけ	コッペパン・りんごジャム たらのパンこやき じゃがいものスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	チュロス おちや	ごはん(220g) チキンなんばん みぞれじる もりあわせサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2359 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 71.1 g 炭水化物 353.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 2.8 g	
19 (金)	ごはん(220g) みそしる(たまご) ホキのみそつけやき ほうれんそうとちくわのあえもの だいがくいも	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	ほんちあげ おちや	ごはん(220g) さばのみそに けんちんじる はるさめサラダ オレンジ	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 77.7 g 炭水化物 366.6 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.7 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.9 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 781 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.8 g	
20 (土)	ごはん(220g) みそしる(あおな・コーン) めだまやき なつとうのおろしあえ やさしいジュース	ごはん(220g) あかうおのなんぶやき とりだんごスープ キャベツのたくあんあえ すいか ぎゅうにゅう	チョコポッキーとルマンド おちや	ハントンライス(ごはん220g) あさりのスープ アスパラとハムのサラダ ラムネゼリー	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 74.3 g 炭水化物 370.3 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 958 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 37.9 g 炭水化物 129.6 g 食塩相当量 3.9 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