

# 令和8年6月 こんだてひょう

二十世紀なしは、鳥取県で100年以上さいばいされています。  
 ジューシーで、酸味と甘さのバランスがとれたさわやかな味です。  
 二十世紀なしの花は、鳥取県の県花となっています。

にち日	ちようしよく朝食	ちゆうしよく昼食	おやつ	ゆうしよく夕食	えいようか栄養価
21 (日)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) にらたま キャベツといかのオイスターいため バナナ	かつサンド ブロッコリーのカレースープ レタスとコーンのサラダ ジョア	りんごジュースとホワイトロリータ おちゃ	ごはん (220g) さけのソテーきのこソース ちゃわんむし (えび) ほうれんそうのごまみそあえ ヨーグルト	エネルギー 2479 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 73.6 g 炭水化物 375.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 949 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 34.6 g 炭水化物 133.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 2.2 g	
22 (月)	ごはん (220g) マカロニスープ チキンチャップ ブロッコリーとツナのサラダ パインアップルかん	ごはん (220g) あじのらっきょうソースかけ わかめのかきたまじる アスパラサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	マーボーなすどん (ごはん220g) とうふとかにのコーンスープ しょうろんぼう オクラのおかかあえ オレンジ	エネルギー 2484 kcal たんぱく質 97.0 g 脂質 78.1 g 炭水化物 375.1 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 135.7 g 食塩相当量 3.6 g	
23 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) クロムツのかすづけやき やさいとぎゅうにくのカレーいため ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ハンバーグデミグラスソース ごぼうのスープ キャベツといかのサラダ メロン ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさ おちゃ	ごはん (220g) えびのチリソースに ワンタンとはるさめのスープ ポテトサラダ いよかんゼリー	エネルギー 2339 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 63.6 g 炭水化物 374.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 132.2 g 食塩相当量 2.7 g	
24 (水)	ロールパン・りんごジャム ほうれんそうとコーンのスープ スクランブルエッグ レタスときさみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) ちくわのいそべあけ みそしる (もやし) スタミナなっとう 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) あじのみそづけやき ひやしそめんじる なすとぶたのさっぱりいため フルーツミックス	エネルギー 2373 kcal たんぱく質 96.1 g 脂質 79.7 g 炭水化物 334.1 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.4 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.5 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 784 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 3.3 g	
25 (木)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) ベーコンエッグ キャベツのごまマヨあえ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム チキンのミラノふうカツレツ ジュリアンスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとゼリー おちゃ	あおなおにぎり おこのみやき (ミニ) とたこやき たたききゅうりのちゅうかふうとトマト あんにんどうふ	エネルギー 2476 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 78.7 g 炭水化物 376.9 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 31.9 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 153.5 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) とりつくね むげんピーマン ヤクルト	ごはん (220g) ぶたにくとえびのごもくやさしいため もずくスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	マリーとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) さばのたつたあげ みそしる (たまご) もやしのごまみそあえ すいか	エネルギー 2528 kcal たんぱく質 96.4 g 脂質 78.7 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.6 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.8 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 2.9 g	
27 (土)	ごはん (220g) みそしる (なす) ハムのいりたまご なっとうのほうれんそうあえ ヨーグルト	ごはん (220g) さけフライタルタルソース なつやすみのミネストローネ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	さんしょくどん (ごはん220g) にあわせ (なす) はるさめのすのもの オレンジ	エネルギー 2526 kcal たんぱく質 110.0 g 脂質 79.4 g 炭水化物 366.6 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 903 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.7 g	
28 (日)	フレンチトースト ウィンナーのポトフ ごぼうときさみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) ながさきてんぶら (きす・えび) とうふのそぼろじる ほうれんそうのごまみそあえ バナナ ジョア	きなこもちとキットカット おちゃ	パエリア (ごはん220g) ブロッコリーのとうにゅうスープ もりあわせサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 75.8 g 炭水化物 351.4 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 34.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 124.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 123.9 g 食塩相当量 3.9 g	
29 (月)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) ミートボールのあまみあん ひじきのいりに やさしいジュース	ごはん (220g) さばのごまころもあげ みそしる (チンゲンサイ) えだまめのしらあえ ぎゅうにゅう	ドームケーキ (チョコ) おちゃ	ハンバーグカレー (ごはん220g) トマトとツナのかいそうサラダ メロン	エネルギー 2489 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 78.7 g 炭水化物 381.8 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 35.2 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.0 g	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	エネルギー 839 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.1 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 3.3 g	
30 (火)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) おんせんたまご ぶたにくとチンゲンサイのうまに バナナ	こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ こまつなとコーンのスープ キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゅう	クレープ (いちごあじ) おちゃ	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき むらくもじる やきビーフン フルーチェ	エネルギー 2315 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 71.4 g 炭水化物 346.4 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.8 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 851 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 135.3 g 食塩相当量 3.3 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      たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
 脂質：体やエネルギーのもとになるもの      炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの  
 食塩相当量：体の水分を調節しているもの