

令和8年9月 こんだてひょう

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	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
11 (金)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・あつあげ) えびのいりたまご (カレーあじ) ミックスビーンズのサラダ あじつけのり	あごカツカレー (ごはん220g) ごぼうとコーンのスープ コールスロー 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 ぶどう	エネルギー 2284 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 69.8 g 炭水化物 351.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.2 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 899 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 141.4 g 食塩相当量 4.2 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 611 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.3 g	
12 (土)	しよくパン (ブルーベリークリーム) やさいとたまごのスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう キャンデーチーズ	さけのちらしずし (ごはん220g) にあわせ (とうがん) いんげんのごまみそあえ なし ヨーグルト	チョコボッキーとルマンド おちゃ	ごはん (220g) まつかぜやき すましじる (とうふ・わかめ) ほうれんそうのおひたし だいがくいも	エネルギー 2419 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 74.6 g 炭水化物 354.6 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 733 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 3.7 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 739 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13 (日)	ごはん (220g) みそしる (なす) なっとう にくじゃが バナナ	ごはん (220g) さばのカレームニエル ビーフンいため むげんピーマン ジョア	メロンパン 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 2480 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 70.0 g 炭水化物 391.7 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 1.6 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 838 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 130.6 g 食塩相当量 6.4 g	
14 (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 ヤクルト	ごはん (220g) とりのからあげ すましじる (ちくわ) ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) さわらのみそネーズやき とんじる もやしのかふうあえ オレンジ	エネルギー 2473 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 79.3 g 炭水化物 366.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.8 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.1 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 793 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.2 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.5 g	
15 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) しのだに ナムル たくあん	コッペパン・いちごジャム あじフライらっきょうタルタルソース カレースープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ブルーベリーババロア おちゃ	おやこどん (ごはん220g) じゃがいものきんぴら きゅうりとわかめのすのもの フルーツミックス	エネルギー 2405 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 76.2 g 炭水化物 356.3 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 35.6 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 128.5 g 食塩相当量 3.1 g	
16 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ アンサンブルエッグ レタスとチーズのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) すぶた もずくスープ パインアップルかん 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) さばのしおやき (だいこんおろしぞえ) ◎ すましじる (とうふ・わかめ) やさいととりのいためもの ぶどう カルシウムウエハース◎	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 78.4 g 炭水化物 336.8 g 食塩相当量 8.3 g
	エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 2.3 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 31.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.7 g	
17 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) おんせんたまご きりぼしだいこんのソースいため バナナ	コッペパン・りんごジャム たらものムニエル だいずのトマトスープ マセドアンサラダ にじっせいきなし ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとせんべい おちゃ	えだまめおにぎり やきそば かいそうといかのサラダ オレンジ	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 76.8 g 炭水化物 370.3 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 136.6 g 食塩相当量 3.8 g	
18 (金)	ごはん (220g) みそしる (なす・あつあげ) ペーコンエッグ やさいとえび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	じゃがりこときなこもち 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 れんこんとかにかまのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 66.8 g 炭水化物 358.6 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 107.0 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 103 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 2.4 g	
19 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) スタミナなっとう ひじきのいりに ヤクルト	フィッシュバーガー フライドポテト あさりのスープ ブロッコリーとハムのサラダ りんごジュース	どらやき おちゃ	ごはん (220g) とりにくのさっぱりに よしのじる チンゲンサイのごまあえ なし	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 71.0 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 935 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 37.3 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.8 g	
20 (日)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) にらたま キャベツとツナのごまだれ バナナ	ごはん (220g) あげざけのあまずづけ じゃぶ こまつなとちくわのあえもの ぶどう ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	パエリア (ごはん220g) ほうれんそうのスープ もりあわせサラダ フルーチェ	エネルギー 2346 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 67.3 g 炭水化物 361.2 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 4.0 g	