

# 令和6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	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (土)	しょくパン (いちごマーガリン) きのこのスープ オムレツ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) かわいいのからあげ とりだんごスープ ほうれんそうのおひたし やさいジュース	クレープ (いちごあじ) おちや	ごはん (170g) シーフードグラタン ミネストローネ アスパラとたまごのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2154 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 73.0 g 炭水化物 307.6 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 2.3 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 758 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.0 g	
2 (日)	ごはん (170g) みそしる (もやし) なつとう じゃがいものきんぴら パインアップルかん	めだまやきウナピラ (ごはん170g) ごぼうのスープ ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちや	ごはん (170g) さけのマヨネーズやき こんさいじる あおなときくらげのナムル フルーツヨーグルト	エネルギー 2133 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 74.1 g 炭水化物 314.4 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 36.5 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.8 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 641 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.7 g	
3 (月)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) いわしのトマトに いりうのはな パナナ	らっきょうのピリからそばろどん (220g) すましじる (あごちくわ) マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	ツナコーンマヨトースト おちや	しおおにぎり (80g) きつねわかめうどん チキンカツ チンゲンサイのごまあえ オレンジ	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 72.7 g 炭水化物 339.9 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 4.9 g	
4 (火)	ごはん (170g) みそしる (かぼちゃ) しのだに きりぼしだいこんのソースいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム たらフライタルソース ズッキーニのカレースープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ (カスタード) おちや	ビビンバ (ごはん170g) 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 2411 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 95.1 g 炭水化物 317.8 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 31.1 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 4.0 g	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	エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 40.3 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.5 g	
5 (水)	ごはん (170g) かしわじる ポテトとウインナーのバターじゃうゆ いんげんのごまみそあえ やさいジュース	ごはん (220g) さけのさいきょうやき かきたまじる ちくぜんに プリンスメロン ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはん (170g) ピーマンのにくづめ キャベツとあさりのスープ ミモザサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2203 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 63.9 g 炭水化物 337.3 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 2.4 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 703 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 2.8 g	
6 (木)	ごはん (170g) みそしる (なす) 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 パナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ほうれんそうのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうパーとパイのみ おちや	ごはん (170g) さばのたつたあげ すましじる (とうふ・わかめ) やさいとぎゅうにくのみそいため オレンジ	エネルギー 2250 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 83.3 g 炭水化物 304.9 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 31.0 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 2.8 g	
7 (金)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) ミートボールのあまずあん ごもくに ぶりかけ	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ みそしる (じゃがいも・コーン) キャベツとささみのごまだれ なしゼリー ぎゅうにゅう	カステラ おちや	ごはん (170g) トンテキ プイヤベースふう いんげんサラダ すいか	エネルギー 2151 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 63.5 g 炭水化物 336.3 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 2.6 g	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	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.9 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 2.2 g	
8 (土)	ごはん (170g) みそしる (たまご) なつとう やさ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	じゃがりことゼリー おちや	ごはん (170g) あじのらっきょうソースかけ 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 2162 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 81.6 g 炭水化物 294.6 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.9 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 88 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.2 g	
9 (日)	ごはん (170g) みそしる (わかめ・ふ) れんこんのつくねやき ブロッコリーサラダ あじつけのり	ごはん (170g) ぶたにくとやさいのみそいため あごのつみれじる もやしのごまずあえ すいか ジョア	パンみみブディング おちや	ごはん (170g) ミックスフライ キャベツのスープ もりあわせサラダ オレンジ	エネルギー 2266 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 71.4 g 炭水化物 342.3 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 2.9 g	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	エネルギー 736 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 3.1 g	
10 (月)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) たらのおこうじづけやき もやしとひきにくのたまごいため パナナ	ごはん (220g) とりのチリソース オクラとたまごのスープ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちや	ハヤシライス (ごはん170g) スペインふうオムレツ レタスとチーズのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2412 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 91.3 g 炭水化物 327.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 37.3 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 35.3 g 炭水化物 107.4 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