

令和6年6月こんだてひょう

トビウオは、鳥取では「あご」とよばれ、親しまれています。
 この「あご」のすり身でつくられたちくわが、「あごちくわ」です。
 香ばしい香りと、しっかりとしたかみごたえがあります。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
21 (金)	ごはん(170g) みそしる(なす) チーズオムレツ キャベツのごまマヨあえ ヨーグルト	ポークカレー(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	ハッピーターン おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに むらくもじる ビーフンいため オレンジ	エネルギー 2279 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 80.1 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.1 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 4.0 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 686 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.9 g	
22 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) なつとうのおろしあえ いんげんとベーコンのたまごいため パインアップルかん	ちらしずし(ごはん170g) みそしる(あさり) にあわせ(とうがん) すいか ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(170g) タンドリーチキン コーンクリームスープ レタスといかのサラダ マンゴープリン	エネルギー 2155 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 65.8 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 180 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.4 g	
23 (日)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) にらたま ごもくに やさいジュース	かつサンド ごぼうのスープ アスパラとコーンのサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん(170g) あかうおのあげおろしに のっぺいじる ぶたキムチ フルーチェ	エネルギー 2198 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 83.6 g 炭水化物 291.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 42.3 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 3.1 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 664 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.1 g	
24 (月)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ・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 ヤクルト	ごはん(220g) あじのらっきょうソースかけ みそしる(じゃがいも・わかめ) やさいとぎゅうにくのオイスターいため バナナ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん(170g) まつかぜやき あごのつみれじる もりあわせサラダ メロン	エネルギー 2242 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 71.1 g 炭水化物 328.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 125.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.7 g	
25 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし) さけのマヨネーズやき いりどうふ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム ささみフライ やさいとまめのカレースープ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	マーボーなすどん(ごはん170g) とうふとたまごのスープ ちゅうかふうあえもの パインアップル	エネルギー 2193 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 75.7 g 炭水化物 297.1 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 32.2 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.9 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 656 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3.3 g	
26 (水)	こくとうロールパン きのこのスープ ハムエッグ キャベツとツナのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あごちくわのいそべあげ かしわじる キャベツのごまずあえ すいか ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたらう おちゃ	ぎゅうどんおんたまのせ(ごはん170g) みそしる(なめこ・ふ) オクラのおかかあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2168 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 73.9 g 炭水化物 309.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 3.9 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 32.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.6 g	
27 (木)	ごはん(170g) みそしる(なす・あつあげ) とりのパンこやきとだしまき ごぼうといかのサラダ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース あさりのスープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ゆかりおにぎり(160g) ながさきてんぷら(きす・えび) ひやしそうめんじる ほうれんそうのごまみそあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 66.3 g 炭水化物 331.5 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 3.2 g	
28 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ) すごもりたまご いんげんとささみのごまだれ ヤクルト	ちゅうかどん(ごはん220g) たまごにらのスープ ブロックリーのツナコーンあえ ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん(170g) さばのごまころもあげ とうがんのそぼろじる ひじきのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 101.8 g 脂質 80.5 g 炭水化物 306.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 31.2 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.6 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 2.8 g	
29 (土)	ごはん(170g) みそしる(たまご) なつとう やさいとぎゅうにくのみそいため ヨーグルト	ごはん(170g) チキンなんばん こんさいじる ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん(170g) さけのさいきょうやき ぐだくさんはるさめスープ きんぴらごぼう オレンジ	エネルギー 2191 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 78.6 g 炭水化物 299.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 40.9 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 2.4 g	
30 (日)	しよくパン(はちみつクリーム) ウィンナーのポトフ スペインふうオムレツ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) えびのチリソースに ワンタンスープ もやしときくらげのナムル マンゴーヨーグルト	チョコバナナホットケーキ おちゃ	パエリア(ごはん170g) かぼちゃのミルクスープ キャベツとたまごのサラダ メロン	エネルギー 2201 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 72.4 g 炭水化物 320.3 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 3.8 g	

えいようか えいよう
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