

4月のこんだて①

京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
10月	ごはん ごぼう天の煮付け ふりかけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 3.4 g	10月	ごはん ソースかつ丼 わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	10月	麦ごはん 赤魚の甘酢あんかけ チンゲン菜ソテー 中華コーンスープ	エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
11火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー あげともやしのみそ汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.1 g	11火	【入学祝いこんだて】 ちらし寿司 牛乳 すまし汁 いちごヨーグルト	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g	11火	麦ごはん かしわと舞茸の炒め物 手作り卵豆腐 わかめスープ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g
12水	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりのごま油炒め じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g	12水	麦ごはん 牛乳 鶏じゃが 白菜の水菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 729 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g	12水	ごはん 天ぷらの盛り合わせ 小芋と大根の煮物 絹厚揚げ小松菜のみそ汁	エネルギー 792 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
13木	セルフドックパン ウインナーのケチャップ添え キャベツのカレー炒め 野菜スープ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.5 g	13木	麦ごはん 牛乳 すずきのムニエル 切り干し大根のおかかサラダ けんちん汁	エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	13木	【歓迎会】 オムライス (デミグラスソース) 大根のレモンドレッシングサラダ 野菜コンソメスープ 手作りチーズケーキ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.3 g
14金	麦ごはん 漬物 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.4 g	14金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き うどんと春キャベツの酢みそ和え あげと小松菜のみそ汁	エネルギー 715 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g	14金	ごはん シャーレン豆腐 きゅうりのポン酢かけ わかめと玉葱のみそ汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
15土	ごはん 総菜 ふりかけ インスタントのみそ汁	エネルギー 424 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	15土	炒飯 五目スープ 【ローリングストックの日】	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.9 g	15土	ごはん いんげんと牛肉のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ 小松菜とえのきのみそ汁	エネルギー 606 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g
16日	食パン マーガリン・いちごジャム カップスープ 果物缶詰 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	16日	焼うどん コーンと卵のスープ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.4 g	16日	にんじんライス じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.3 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

4月のこんだて②

京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
17 月	ごはん スクランブルエッグ(じゃこ) 三度豆のごま和え わかめとじゃがいものみそ汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.5 g	17 月	ポークカレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルト	エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	17 月	麦ごはん 鯖の竜田揚げ ツナとキャベツのサラダ 千切り大根のさっと煮 春雨の卵スープ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g
18 火	ごはん 韓式のり 白菜と厚揚げの炊いたん 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.9 g	18 火	バターパン 牛乳 ソースチキンカツ キャベツのレモンサラダ もやしと小松菜のスープ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.0 g	18 火	麦ごはん 豚肉ばらとキャベツの白ワイ ン煮 ほうれん草とエリンギのソ テー あげと長芋のみそ汁	エネルギー 935 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 2.8 g
19 水	ごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃがいもともやしのみそ汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	19 水	筍ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き ほうれん草とみつばの磯香和 え 若竹汁 【SDGsこんだて】	エネルギー 657 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g	19 水	ごはん チーズのせハンバーグ こぶき芋 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	エネルギー 775 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
20 木	バーガーパン ハムステーキ スライスチーズ 野菜スープ ヨーグルト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g	20 木	麦ごはん 牛乳 干草焼き ブロッコリーの芯も使ったごま ネーズサラダ 皮をむかない大根と人参のみそ 汁 【SDGsこんだて】	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g	20 木	山菜おこわ 鱈のレモン香味焼き がんもどきと野菜の炊き合わ せ 赤だし	エネルギー 620 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.4 g
21 金	麦ごはん 韓式のり つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.2 g	21 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 五目中華サラダ チンゲン菜と白菜のスープ	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g	21 金	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ レタスとベーコンのスープ	エネルギー 921 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 3.0 g
22 土	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントのみそ汁	エネルギー 424 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	22 土	しょうゆラーメン パインヨーグルト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.6 g	22 土	ごはん 鰯の梅煮 ひじきの当座煮 キャベツの甘酢漬け わかめとえのきだけのみそ汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g
23 日	食パン いちごジャム・マーガリン 総菜(洋野菜) カップスープ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.5 g	23 日	小松菜とツナの和風スパゲティ きのこのスープ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	23 日	ごはん 青椒肉絲 春雨ときくらげの甘酢和え にら玉スープ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

4月のこんだて③

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
24 月	ごはん 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草のお浸し わかめと麩のみそ汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.6 g	24 月	ごはん 牛乳 竹輪のいそべ揚げ 切干し大根の煮物 にら玉スープ 【お話し給食】	エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	24 月	モダン焼き もやしときゅうりの中華和え 麦ごはん(小)	エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.3 g
25 火	ごはん ふりかけ ベーコンと三度豆の当座煮 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	25 火	味つけパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとみかんのドレッシングサラダ	エネルギー 768 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	25 火	麦ごはん 鶏肉のコンソース焼き にんじんのグラッセ 昆布豆 わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	ゆかりごはん 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.4 g	26 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 豆腐ときくらげのスープ 手作りゼリー	エネルギー 667 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g	26 水	ごはん 鯖の幽庵焼き ほうれん草と えのきだけのごま和え うずら豆の甘煮 若竹汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	テーブルロール ジャム・マーガリン スクランブルエッグ(ベーコン) コンソメスープ ヨーグルト	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g	27 木	麦ごはん 牛乳 野菜といかのかき揚げ 金時豆の甘煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 757 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g	27 木	ごはん シュリンプカレー ポテトサラダ いちご	エネルギー 900 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.7 g
28 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.9 g	28 金	ごはん 牛乳 ビーンズおからローフ ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	28 金	ごはん 柳川風煮 三度豆のごま和え 豆腐ともやしのみそ汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.7 g
29 土 祝	ごはん 味付けのり 惣菜 インスタントのみそ汁	エネルギー 420 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	29 土 祝	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	29 土 祝	ごはん 鯖の竜田揚げ 大根とわかめのごまネーズサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 820 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 2.7 g
30 日	食パン スライスチーズ カップスープ バナナ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	30 日	ごはん 和風カレーどんぶり じゃが芋わかめのみそ汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.6 g	30 日	サラダ寿司 長芋のそぼろ煮 わかめと麩のみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.8 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。