

6月のこんだて①

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
1 木	食パン マーガリン・ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ缶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.1 g	1 木	麦ごはん 牛乳 鰯の変わりパン粉焼き 切り干し大根とひじきのきんぴら かき玉汁	エネルギー 759 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g	1 木	ごはん さばの梅煮 小松菜と人参のおかか和え うずら豆の甘煮 豚汁	エネルギー 655 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.7 g
2 金	麦ごはん ふりかけ きんぴらごぼう あげと大根の味噌汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	2 金	ごはん かみかみカレー 牛乳 福神漬 切り干し大根のおかかサラダ	エネルギー 850 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g	2 金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 豚肉とキャベツのソテー ポテトスープ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	ごはん ふりかけ 総菜 インスタントみそ汁	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	3 土	衣笠どんぶり じゃが芋とわかめのみそ汁	エネルギー 734 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.6 g	3 土	ごはん 回鍋肉 きゅうりとわかめの中華酢の物 春雨スープ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.1 g
4 日	食パン ジャム 惣菜レトルト カップスープ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g	4 日	お好み焼き コーンと卵のスープ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.1 g	4 日	ごはん 豚じゃが コーンとキャベツのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g
5 月	ごはん ごぼう天の煮付け キャベツのポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g	5 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き ほうれん草とキャベツのごま和え みそけんちん汁	エネルギー 719 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g	5 月	麦ごはん 赤魚の煮付 変わり春巻き もやしとキャベツのみそ汁	エネルギー 774 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g
6 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 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	6 火	黒糖パン 乳酸菌飲料 肉団子のトマト煮 ツナとズッキーニのマカロニサラダ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g	6 火	生姜ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 蒸し野菜 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと絹厚揚げのみそ汁	エネルギー 675 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.3 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6月のこんだて②

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
7 水	ごはん 鯖の塩焼 きゅうりのピリ辛炒め じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.0 g	7 水	麦ごはん 牛乳 炒めビーフン ししゃものから揚げ わかめスープ	エネルギー 735 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	7 水	ピリ辛豚みそ丼 キャベツときゅうりの中華和え かきたまスープ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g
8 木	セルフドッグパン ウインナー(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 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g	8 木	麦ごはん 牛乳 鶏じゃが 空豆の塩ゆで あげとしめじのみそ汁	エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	8 木	ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ 卵焼き 揚げと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 687 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
9 金	麦ごはん 漬物 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 2.2 g	9 金	ごはん 牛乳 バジルチキン ひじきと大豆のごまサラダ 春雨のたまごスープ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.9 g	9 金	ごはん ホキの香草パン粉焼き キャベツのカレー炒め アスパラガスのベーコン巻き やさいスープ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
10 土	ごはん ふりかけ 総菜 インスタントみそ汁	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	10 土	豚肉の生姜焼き丼 赤だし	エネルギー 734 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g	10 土	ごはん 鰯の香味焼き 厚揚げのあんかけ 玉ねぎと人参のみそ汁	エネルギー 694 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
11 日	食パン マーガリン・ジャム カップスープ ヨーグルト フルーツ缶 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g	11 日	スパゲティナポリタン たまごスープ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	11 日	ごはん チキンコートレット ポテトサラダ きのこスープ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 1.8 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6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
12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 21.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g	12月	ごはん なすのドライカレー 牛乳 元気サラダ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.1 g	12月	麦ごはん 鰯のさっぱりトマトソース フレンチサラダ ミニトマト 春雨スープ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
13火	ごはん ふりかけ 白菜と厚揚げのたいたん 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	13火	ミルクパン 牛乳 白身魚のフライのソースかけ フライドポテト 野菜スープ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.1 g	13火	麦ごはん ハンバーグのおろしソースかけ にんじんのグラッセ ひじきの炒め煮 小松菜と舞茸のみそ汁	エネルギー 722 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
14水	ごはん ふりかけ 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 505 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.2 g	14水	たこめし 牛乳 初夏のいろどり炒め キャベツと麩のみそ汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g	14水	ごはん たらのチーズ焼き 長いものごま煮 スナップエンドウのおかかサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 699 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g
15木	バーガーパン ハムステーキ スライスチーズ 炒めキャベツ 野菜スープ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.6 g	15木	麦ごはん 牛乳 酢豚 レタスと鶏肉のスープ	エネルギー 701 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g	15木	ごはん 八宝菜 きゅうりの甘酢漬け にら玉スープ すいか	エネルギー 639 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.2 g
16金	麦ごはん 漬物 つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	エネルギー 466 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.4 g	16金	あなごごはん 牛乳 春雨の甘酢和え 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g	16金	ごはん 鯖のピリッとジャン じゃが芋のそぼろ煮 キャベツときゅうりのゆかり和え もやしスープ	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g
17土	ごはん 味付けのり 惣菜レトルト インスタントみそ汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	17土	焼きそば わかめスープ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 3.7 g	17土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 絹厚揚げの煮物 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 709 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6月のこんだて④

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
18 日	食パン ジャム・マーガリン 惣菜レトルト カップスープ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g	18 日	牛丼 じゃが芋と人参の味噌汁	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 2.4 g	18 日	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨サラダ 卵スープ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g
19 月	ごはん ちくわの照り煮 キャベツとほうれん草のお浸し わかめとふのみそ汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.9 g	19 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの中華和え 揚げとなすのみそ汁	エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.4 g	19 月	中華おこわ 肉団子の甘酢あんかけ チンゲンサイのソテー 中華五目スープ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
20 火	ごはん 鶏の照り焼き もやしのごま油炒め 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	20 火	味つけコッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツのレモンサラダ えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.0 g	20 火	麦ごはん 鯖の生姜煮 ししとうのみそ炒め ほうれん草とえのきの磯香和え 具沢山みそ汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g
21 水	ゆかりごはん ハムとキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g	21 水	麦ごはん 牛乳 なんか揚げ ゴーヤーのおかか炒め ちくわと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	21 水	ごはん なすのチーズ焼き にんじんサラダ オニオンスープ パインヨーグルト	エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
22 木	テーブルロール マーガリン・ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g	22 木	麦ごはん 牛乳 鶏レバーとさつまいものオーロラ ソース和え 五目豆 キャベツとしめじのみそ汁	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g	22 木	ごはん キスと夏野菜の天ぷら 高野豆腐の含め煮 小松菜とあげのみそ汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g
23 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃが芋とえのきだけのみそ汁	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.8 g	23 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 なすサラダ みそけんちん汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	23 金	ごはん ポークピカタのおろしかけ ごまドレサラダ レタススープ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 2.4 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6月のこんだて⑤

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
24 土	ごはん 味付けのり 惣菜レトルト インスタントみそ汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	24 土	冷やし中華 ヨーグルト和え	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g	24 土	ごはん 鶏肉の香味焼き しいたけのマヨネーズ焼き 小松菜のごま炒め わかめとじゃがいものみそ汁	エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.2 g
25 日	食パン スライスチーズ バナナ カップスープ 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	25 日	えびピラフ レタスとベーコンのスープ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g	25 日	カレーライス ツナとキャベツのサラダ	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.3 g
26 月	ごはん きざみのり 玉子丼の具 玉ねぎと里芋のみそ汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	26 月	とら豆のカレーピラフ 牛乳 じゃがいものきんぴら とうもろこしの中華スープ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	26 月	麦ごはん ささみのホイル蒸し うりの酢みそ和え 小芋のごま煮 しめじと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 665 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g
27 火	ごはん 漬物 小松菜とベーコンのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	27 火	クロワッサン ほうれん草とツナの和風スパゲティ 牛乳 ポテトスープ すいか	エネルギー 703 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g	27 火	麦ごはん(半量) カレーうどん とり天 夏野菜のサラダ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.0 g
28 水	ごはん 韓式炒め 信田炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g	28 水	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 賀茂なすの田楽 すまし汁	エネルギー 703 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g	28 水	麦ごはん 手作り焼き餃子 バンサンスウ 豆腐と舞茸のみそ汁	エネルギー 859 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g
29 木	食パン マーガリン・ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g	29 木	麦ごはん 牛乳 鱈のマリネ じゃこピーマン じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.0 g	29 木	ごはん 鯖の甘辛煮こんにゃく添え 焼きなす じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g
30 金	麦ごはん ふりかけ きんぴらごぼう あげと大根のみそ汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	30 金	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 水無月	エネルギー 880 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g	30 金	ごはん 鱈のカレーマリネ がんとどきとしめじの炊き合わせ わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。