

7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 土	ごはん 惣菜(魚) 味付けのり インスタントみそ汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	1 土	チャーハン ポテトスープ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.8 g	1 土	ごはん 鶏肉と野菜のオイスター炒め 大根と水菜のおかかサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
2 日	食パン ジャム、マーガリン 惣菜(洋野菜) 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	2 日	ごはん ポークチャップ キャベツのスープ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 2.2 g	2 日	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとツナの煮びたし たぬき汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g
3 月	ごはん ごぼ天の煮物 キャベツのポン酢かけ 厚あ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	3 月	ごはん 牛乳 千切り大根の卵焼き ほうれん草とツナのスパゲティサラダ 厚揚げとなすのみそ汁 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 851 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.9 g	3 月	麦ごはん 鶏のから揚げ 賀茂なすの田楽 にんじんしりしり あげとえのきだけのみそ汁	エネルギー 853 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g
4 火	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	4 火	味付けパン 牛乳 鶏肉のコーンソース焼き 夏大根のスープ煮 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g	4 火	麦ごはん ホキの香草パン粉焼き 人参のグラッセ キャベツときゅうりの磯香和え あげと里芋のみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
5 水	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー あげともやしの味噌汁	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	5 水	麦ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 春雨スープ 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 684 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g	5 水	ごはん ゴーヤチャンプル おくらのごま和え 蒸しとうもろこし わかめとたまねぎのみそ汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g
6 木	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	6 木	麦ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け ほうれん草ともやしのお浸し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g	6 木	【7月お誕生日こんだて】 	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
7 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	7 金	ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き なすのごまみそ炒め そうめん汁 七タゼリー	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.1 g	7 金	ごはん スペイン風オムレツ 盛り合わせサラダ コンソメスープ	エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 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。

7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
8 土	ごはん 惣菜(和野菜) ふりかけ 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	8 土	カレーうどん がんもどきとしめじの 炊き合わせ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g	8 土	ごはん 鯖のピリッとジャン もやしとほうれん草のごまず和え きのこの卵スープ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
9 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ ヨーグルト 果物缶 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	9 日	ごはん 親子どんぶり わかめと玉ねぎのみそ 汁	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.7 g	9 日	ごはん 鮭のチーズ焼き 粉ふき芋 もやしとわかめのポン酢かけ なすと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g
10 月	ごはん スクランブルエッグ(じゃこ) 三度豆のごま和え わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g	10 月	ゴーヤーごはん 牛乳 じゃがいもの さっぱりサラダ いなむどうち(豚汁)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g	10 月	麦ごはん 炒めビーフン なすの揚げびたし きのこもやしのスープ	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
11 火	ごはん ふりかけ 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 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	11 火	国産小麦100%コッペパン 牛乳 とうがんのスープ煮 かぼちゃのサラダ ぶどうゼリー	エネルギー 738 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g	11 火	かやくごはん かれの煮付け ほうれん草のおかかサラダ わかめと麩のみそ汁	エネルギー 631 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.3 g
12 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	12 水	麦ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ ゆでとうもろこし	エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.0 g	12 水	ごはん オムレツ かぼちゃのサラダ ふと人参のみそ汁	エネルギー 846 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.1 g
13 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	13 木	麦ごはん 牛乳 鱧の天ぷら 万願寺唐辛子のおかか炒 め 沢煮碗	エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.5 g	13 木	麦ごはん 鶏飯 野菜天盛り合わせ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 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。

7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	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		
14 金	麦ごはん 漬物 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 466 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.4 g	14 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 フルーツミックス	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	14 金	ごはん なすのみそ炒め きゅうりの酢の物 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 675 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
15 土	ごはん 味付けのり 惣菜(和野菜) 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	15 土	担々麺 ほうれん草の卵炒め	エネルギー 608 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	15 土	ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ 小芋の土佐煮 小松菜と舞茸のみそ汁	エネルギー 672 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.4 g
16 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ 惣菜(洋野菜) 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	16 日	すき焼き丼 すまし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.1 g	16 日	ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 揚げとしめじのみそ汁	エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g
17 月 祝	ごはん 味付けのり 総菜(和野菜) 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 月 祝	ごはん ポークピカタのケ チャップかけ キャベツのカレーソ テー わかめスープ	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 2.3 g	17 月 祝	麦ごはん 赤魚の煮付け ツナとキャベツのサラダ 春雨の卵スープ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
18 火	ごはん ちくわの照り煮 キャベツとほうれん草の お浸し わかめと麩のみそ汁	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	18 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ペペロンチーノスパゲ ティ コーンと小松菜のスー プ	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g	18 火	麦ごはん いかザンギ 万願寺唐辛子の焼き浸し もやしスープ かぼちゃ春巻き	エネルギー 740 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
19 水	ごはん ふりかけ ツナと大根のサラダ 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	19 水	麦ごはん 牛乳 鯖のピリッとジャン キャベツと人参のおか か和え 厚揚げと玉葱のみそ汁	エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.7 g	19 水	ごはん じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ 手作りゼリー	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g
20 木	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 18.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	 閉 舎					

* 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。