

10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 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 | 1 日 | 焼うどん きのこの卵スープ | エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g | 1 日 | ごはん マーボーなす 水菜と人参のごま和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 | エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g |
| 2 月 | ごはん ごぼう天の煮物 キャベツの炒めポン酢かけ 絹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 | 2 月 | ごはん 牛乳 ポークソテーシャリアピン 風 ずいきのたいたん 大根と小松菜のみそ汁 | エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.6 g | 2 月 | 麦ごはん いかのガーリック焼き 長芋の土佐煮 白菜のゆかり和え 揚げとしめじのみそ汁 | エネルギー 625 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.2 g |
| 3 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 | 3 火 | 黒糖パン 牛乳 ツナとポテトのカップ焼き 水菜とキャベツのレモンド レッシングサラダ コーンとチンゲン菜の スープ | エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g | 3 火 | 鶏ごぼうごはん えのきだけのベーコン巻 白菜と人参のごま和え けんちん汁 | エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g |
| 4 水 | ごはん 鯖の塩焼き 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 水 | 麦ごはん 牛乳 切り干し大根の ハンバーグ ほうれん草ともやしのご まあえ わかめスープ | エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g | 4 水 | ごはん 豚肉の香味焼き じゃがいもの揚げ煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 976 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| 5 木 | セルフドッグパン ウィンナー(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 | 5 木 | 麦ごはん 牛乳 八宝菜 きのこのスープ りんご | エネルギー 685 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g | 5 木 | ごはん 鮭のムニエル 中華サラダ 金時豆の甘煮 わかめスープ | エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.3 g |
| 6 金 | 麦ごはん つけもの 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁 | 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 | 6 金 | ごはん 牛乳 鯖のごま照り焼き 大豆の磯煮 麩と人参のみそ汁 | エネルギー 772 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g | 6 金 | ごはん スペイン風オムレツ キャベツのレモンドレッシング サラダ コーンポタージュスープ | エネルギー 760 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g |
| 7 土 | ごはん 惣菜 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 | 7 土 | 小ごはん カレーうどん きゅうりとわかめの中華 酢の物 | エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 3.1 g | 7 土 | ごはん 鱈のフリッター ポテトサラダ わかめと里芋のみそ汁 | エネルギー 723 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 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。

10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 日 | 食パン マーガリン・ジャム カップスープ ヨーグルト 果物缶詰 牛乳 | エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g | 8 日 | 豚丼 揚げとしめじのみそ汁 | エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g | 8 日 | モダン焼き ほうれん草とキャベツの信田和え | エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 2.9 g |
| 9 月 祝 | ごはん 味付けのり 総菜 インスタント味噌汁 | 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 | 9 月 祝 | 塩焼きそば 水菜のゴマネーズサラダ | エネルギー 631 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.8 g | 9 月 祝 | 麦ごはん ポークピカタのケチャップかけ しめじと野菜のバターソテー レタススープ | エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| 10 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 | 10 火 | ミートスパゲティ 牛乳 野菜スープ 手作りプリン 【中間審査花ノ坊校地お休み】 | エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.5 g | 10 火 | 麦ごはん 白身魚フライソース添え 人参のグラッセ キャベツのソース炒め 卵スープ | エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.9 g |
| 11 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 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.5 g | 11 水 | 麦ごはん 牛乳 赤魚の味噌マヨネーズ焼き もやしとほうれん草の おかかあえ のっぺい汁 【中間審査花ノ坊校地お休み】 | エネルギー 674 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g | 11 水 | ごはん 酢豚 エリンギのソテー わかめスープ | エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 12 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 | 12 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のきのこソースかけ 昆布豆 大根とにんじのみそ汁 | エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g | 12 木 | ごはん 鯖のごま照り焼き 小松菜ともやしの おかか炒め じゃがいもと人参の味噌汁 青切りみかん | エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g |
| 13 金 | 麦ごはん つけもの つきこんにゃくのきんぴら 豆腐とたまねぎのみそ汁 | 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 | 13 金 | しめじごはん 牛乳 炒り鶏 すまし汁 | エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g | 13 金 | コーンバターライス クリームシチュー きゅうりと大根の さっぱりサラダ | エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g |
| 14 土 | ごはん 惣菜 味付けのり 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 | 14 土 | 他人丼 しめじと人参のみそ汁 | エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g | 14 土 | ごはん マーボー春雨 ツナと白菜のサラダ 中華コーンスープ | エネルギー 781 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g |
| 15 日 | 食パン ジャム・マーガリン カップスープ 惣菜 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 | 15 日 | チャンポン麺 スクランブルエッグ | エネルギー 545 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 4.0 g | 15 日 | ナシゴレン（目玉焼き） 汁ビーフン | エネルギー 617 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.8 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。

10月のこんだて③

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 |
|---------|--|--|---------|---|--|---------|--|--|
| 16 月 | ごはん 竹輪の照り煮 キャベツとほうれん草のお浸し 麩とわかめのみそ汁 | 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 | 16 月 | ごはん 牛乳 豚肉の七味焼き 小松菜と白菜のごま和え キャベツと揚げのみそ汁 | エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.2 g | 16 月 | 麦ごはん ハンバーグのトマトソースかけ じゃが芋のクリームスープ キャベツのドレッシングサラダ 手作りゼリー(みかん)  | エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.1 g |
| 17 火 | 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 | 17 火 | 国産小麦100% コッペパン 牛乳 大根とれんこんの グラタン キャベツのレモンサラダ 野菜スープ | エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g | 17 火 | 麦ごはん 揚げ餃子 ごぼうサラダ かきたま汁 | エネルギー 831 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.2 g |
| 18 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 18.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g | 18 水 | 秋の香りごはん 牛乳 茶碗蒸し 白菜のおかか和え 沢煮碗 | エネルギー 679 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.1 g | 18 水 | ごはん あじの香草パン粉焼き 大根と水菜のおかかサラダ 鶏ごぼう汁 | エネルギー 665 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 19 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 | エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g | 19 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ 大根と人参の紅白なます みそけんちん汁 | エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.2 g | 19 木 | 麦ごはん みそだれおでん 白菜のごま和え | エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g |
| 20 金 | 麦ごはん つけもの 厚あげと青菜の煮物 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 16.6 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.8 g | 20 金 | ごはん 牛乳 鯖の甘辛煮 じゃがいものきんぴら 玉ねぎとわかめのみそ汁 | エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g | 20 金 | ごはん 柳川風煮 小松菜とツナのごま和え 豆腐とたまねぎのみそ汁 | エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g |
| 21 土 | ごはん 惣菜 味付けのり 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 | 21 土 | ごはん カレーライス キャベツと人参のドレッシングサラダ | エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g | 21 土 | ごはん マーボー豆腐 春雨ときくらげの甘酢和え わかめスープ | エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g |
| 22 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 | 22 日 | ポークライス 卵スープ | エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g | 22 日 | ごはん カレイの煮付け 切り干し大根のおかかサラダ 人参と揚げのみそ汁 | エネルギー 658 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g |
| 23 月 | ごはん きざみのり 玉子丼の具 里芋と玉葱のみそ汁 | 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 | 23 月 | ごはん 牛乳 豚じゃが 小松菜のごま炒め 大根と人参の味噌汁 | エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g | 23 月 | サラダ寿司 さつまいもの甘煮 赤だし | エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.6 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。

10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 |
|---------|---|--|---------|---|--|---------|--|--|
| 24 火 | ごはん 漬物 小松菜とウインナーのソテー 麩と人参のみそ汁 | エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g | 24 火 | バターパン ヨーグルトドリンク スペイン風オムレツ 人参のグラッセ ポテトスープ | エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.1 g | 24 火 | 麦ごはん 鯖のみそ煮 大根とわかめの ゴマネーズサラダ こんにやくのごま煮 野菜スープ | エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.1 g |
| 25 水 | ごはん 韓式のり 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 | 25 水 | 麦ごはん 牛乳 鯛のかば焼き さつまいもと大豆の ごまず和え キャベツと麩の味噌汁 | エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g | 25 水 | ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 卯の花炒り煮 沢煮碗 | エネルギー 638 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g |
| 26 木 | 食パン マーガリン・ジャム スクランブルエッグ(ツナ) コンソメスープ ヨーグルト | エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g | 26 木 | 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ドレッシングサラダ 福神漬 | エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g | 26 木 | ごはん 手作りさつま揚げ 昆布豆 白菜のポン酢かけ 豆腐とえのきだけのみそ汁 | エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 27 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 | 27 金 | ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜と人参のごまあえ 揚げと玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 675 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g | 27 金 | ごはん チキンカツのソース添え キャベツともやしの磯香和え 高野豆腐の含め煮 大根とあげのみそ汁 | エネルギー 689 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 28 土 | 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g | 28 土 | ほうれん草とツナの 和風スパゲティ えびとチンゲン菜の スープ | エネルギー 508 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g | 28 土 | ごはん 鶏肉のごま照り焼き ツナとキャベツのサラダ 大根と人参のみそ汁 | エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.2 g |
| 29 日 | 食パン マーガリン・ジャム 惣菜 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 | 29 日 | 小ごはん 鶏南蛮うどん 小松菜とえのきだけのお 浸し | エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.7 g | 29 日 | ごはん いんげんと豚肉のピリ辛炒め 小芋の土佐煮 豆腐と玉葱のみそ汁 | エネルギー 627 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 30 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 | 30 月 | えびピラフ 牛乳 コーンと野菜のスープ 手作りかぼちゃ春巻き 【ハロウィン献立】 | エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g | 30 月 | わかめごはん 鯛のフライソースかけ おさつサラダ 大根と小松菜のみそ汁 | エネルギー 773 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g |
| 31 火 | ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 厚揚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 | 31 火 | 味つけパン 牛乳 マカロニグラタン もやしと水菜の生姜酢和え たまごスープ | エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.9 g | 31 火 | 麦ごはん(小) カレーうどん 小松菜とツナのごま和え りんご | エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.7 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。