

8月のこんだて①

京都市立盲学校（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
25 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 16.6 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.8 g	25 金	お好み焼き きゅうりの中華和え わかめスープ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.2 g	25 金	【誕生日メニュー】 ごはん 鶏じゃが キャベツと人参のおかか和え わかめと麩のみそ汁 	エネルギー 671 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
26 土	ごはん 味付けのり 惣菜 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	26 土	焼きそば きのこスープ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.2 g	26 土	ごはん いかのチリソースかけ 小松菜ともやしのナムル 卵スープ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.2 g
27 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	27 日	すき焼き丼 じゃがいもとえのきだけ のみそ汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.5 g	27 日	ごはん さばの生姜煮 高野豆腐のたまごとじ 小松菜の磯香和え しめじとたまねぎのみそ汁	エネルギー 659 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
28 月	ごはん 漬物 小松菜とベーコンのソテー 麩と人参のみそ汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	28 月	ごはん 牛乳 ちぐさ焼き きゅうりとわかめの中華 和え 厚揚げとなすのみそ汁	エネルギー 713 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g	28 月	麦ごはん(小) さつまいものかき揚げ 竹輪の天ぷら 冷やしうどん	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.8 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。

8月のこんだて②

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食昼及び給食 〉

〈 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
29 火	ごはん きざみのり 卵丼の具 里芋と玉ねぎのみそ汁	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	29 火	ミルクコッペパン 牛乳 なすのチーズ焼き キャベツのドレッシング サラダ トマトと卵のスープ 冷凍みかん	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g	29 火	麦ごはん メルルーサのホイル焼き もやしのごま和え じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	エネルギー 698 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
30 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	30 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 大豆とキャベツのゴマ ネーズサラダ 具たくさんみそ汁	エネルギー 797 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.2 g	30 水	ごはん チャプチェ 海藻サラダ 中華コーンスープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 3.2 g
31 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 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	31 木	麦ごはん 牛乳 えびとかぼちゃの天ぷら 万願寺唐辛子のみそ炒め 豆腐とわかめの味噌汁	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g	31 木	誕生日メニュー ナン トマトとほうれん草のチキンカ レー みかん白玉	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 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。