

9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 金	麦ごはん 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	1 金	【防災給食】 レトルトパック入り カレーごはん 牛乳 缶詰サラダ バナナ	エネルギー 873 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 2.9 g	1 金	ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ ひじきの炒め煮 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.1 g
2 土	ごはん 惣菜(魚) 味付けのり 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	2 土	しょうゆラーメン きゅうりのピリ辛炒め	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.6 g	2 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ 麩とキャベツのみそ汁	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.3 g
3 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	3 日	たまごチャーハン 水菜とツナのサラダ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	3 日	小ごはん ホキのピカタ 冷やし中華小	エネルギー 649 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.0 g
4 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	4 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 小松菜と白菜のごま和え けんちん汁	エネルギー 694 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g	4 月	麦ごはん 天ぷら盛り合わせ 白菜のごま酢和え 豚汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.8 g
5 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 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	5 火	揚げたてカレーパン 牛乳 ジャーマンポテト えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.1 g	5 火	麦ごはん 赤魚の煮付け里芋添え キャベツの甘酢和え ミニ冷やしうどん	エネルギー 800 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 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。

9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
6 水	ごはん 鯖の塩焼 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	6 水	麦ごはん 牛乳 にしんとすの炊き合わせ ほうれん草ともやしのごま和え あげとキャベツの味噌汁	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g	6 水	ごはん 炒めビーフン カレー風味のポテトサラダ 卵スープ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g
7 木	ドックパン 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	7 木	麦ごはん 牛乳 ひじきと干しえびのかき揚げ 金時豆の甘煮 冬瓜のくずひき	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g	7 木	ごはん じゃがいものクリーム煮 ピーマンとベーコンのソテー 蒸しとうもろこし	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 金	麦ごはん つけもの 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐とたまねぎのみそ汁	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	8 金	ごはん 牛乳 シャレン豆腐 ほうれん草とキャベツの おかか和え 白菜とわかめのスープ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	8 金	ごはん チキングリルのトマトソースかけ ポテトサラダ えびとチンゲンサイのスープ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g
9 土	ごはん 惣菜 ふりかけ(さけ) 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	9 土	チャンポン麺 みかんヨーグルト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.9 g	9 土	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの磯香和え 春雨の卵スープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
10 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	10 日	中華丼 わかめスープ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.1 g	10 日	ごはん 厚揚げのみそ炒め ひじきの煮物 かきたま汁	エネルギー 709 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g
11 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	11 月	かてめし 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ たまごスープ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.8 g	11 月	麦ごはん 青椒肉絲 (チンジャオロース) 春雨とハムの中華和え 中華風野菜スープ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.8 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。

9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 火	ごはん 昆布佃煮 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 512 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.4 g	12 火	100%国産小麦100%コッペパン 牛乳 かぼちゃバーグ グリーンサラダ コーンと野菜のスープ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g	12 火	麦ごはん わかめと大葉のつくね いかときゅうりの酢みそ和え キャベツと揚げのみそ汁	エネルギー 652 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.2 g
13 水	ごはん ふりかけ 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ともやしのみそ汁	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	13 水	麦ごはん 牛乳 かれいのべっこうあんかけ キャベツと人参のおかか和え わかめとえのきだけのみそ汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g	13 水	『ローリングストックの日』 五目ごはん 揚げ出し豆腐 昆布豆 キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 4.2 g
14 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	14 木	きんぴらチャーハン 牛乳 ししゃものから揚げ のっぺい汁	エネルギー 730 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	14 木	ごはん クリーシチュー ほうれん草とエルンギのソテー ドレッシングサラダ	エネルギー 749 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 金	麦ごはん つけもの(たくあん) つきこんにやくのきんぴら 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	15 金	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 春雨ときくらげの甘酢和え にゅうめん汁	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g	15 金	ごはん ポークカレー 盛り合わせサラダ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.1 g
16 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	16 土	チキンライス ポテトスープ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g	16 土	ごはん 鯖の竜田揚げ シルバーサラダ わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.8 g
17 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	17 日	ほうれん草ときのこのスパゲティ ドレッシングサラダ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 1.4 g	17 日	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 万願寺唐辛子の焼き浸し かきたま汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 14.9 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。

9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 月 祝	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 10.1 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	18 月 祝	焼うどん チンゲン菜とコーンのスープ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.9 g	18 月 祝	麦ごはん 野菜とえびのかき揚げ ソース添え 海草サラダ すまし汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.3 g
19 火	ごはん ふりかけ ベーコンと野菜の炒め物 キャベツと人参のみそ汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	19 火	ナン ヨーグルトドリンク チリコンカン マカロニサラダ 野菜スープ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.4 g	19 火	麦ごはん えびマヨ春巻き きゅうりとホタテのサラダ 中華風コーンスープ 牛乳寒天	エネルギー 804 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
20 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	20 水	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 g	20 水	ごはん ポークソテーシャリアピン風 ドレッシングサラダ 野菜スープ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g
21 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(ベーコン) 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	21 木	麦ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 切干し大根の炊いたん たまねぎとしめじのみそ汁	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	21 木	ごはん ロールキャベツ もやしときゅうりの酢の物 コンソメスープ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
22 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	22 金	ごはん 牛乳 太刀魚の香草パン粉焼き 万願寺唐辛子のおかか炒め 高野豆腐のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.9 g	22 金	ごはん ささみチーズフライ キャベツとブロッコリーの サラダ 三度豆とコーンのスープ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g
23 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	23 土	ツナときのこの クリームスパゲティ レモンドレッシングサラダ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.4 g	23 土	ごはん 鯖の生姜煮 チンゲン菜とハムのソテー 春雨スープ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.6 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。

9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 〉

24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	24日	衣笠井 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	25日	ごはん 三度豆と豚肉のピリ辛炒め 小松菜とツナのごま和え もやしスープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
25月	ごはん きざみのり 卵丼の具 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	25月	ごはん 牛乳 竹輪の三色揚げ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g	25月	誕生日メニュー 	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
26火	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	26火	なすとトマトのミートソースパ ゲティ 牛乳 ポトフスープ なし	エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	26火	麦ごはん いわしのチーズパン粉焼き にんじんのグラッセ かぼちゃのたいたん あげとわかめのみそ汁	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
27水	ごはん 乾式のり 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	27水	さつまいもごはん 牛乳 鯖のピリッとジャン キャベツと小魚の甘酢和え えのきだけとにんじのみそ汁	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.2 g	27水	ごはん マーボー豆腐 五目野菜サラダ 厚揚げときのこの酸辣湯 （サンラータン）	エネルギー 700 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.4 g
28木	食パン ジャム・マーガリン 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	28木	ごはん ガパオライス 牛乳 クイツイオのスープ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g	28木	ごはん 鮭のフライソース添え キャベツのカレーソテー おさつサラダ わかめスープ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
29金	麦ごはん きんぴらごぼう あげと大根のみそ汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.4 g	29金	和風カレーどんぶり 牛乳 ほうれん草ともやしの磯香和え 月見団子	エネルギー 758 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	29金	ごはん 柳川風煮 キャベツときのこのソテー じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.6 g
30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	30土	ひじきスパゲティ フルーツゼリー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.5 g	30土	シュリンプカレー もやしのナムル	エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.2 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。