

12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 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	1 金	ごはん 牛乳 大根のあげ煮物 キャベツとツナの 和え物 かきたま汁	エネルギー 703 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g	1 金	ごはん 鶏肉のピザ風焼き 粉ふき芋 えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g
2 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 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	2 土	ほうれん草とツナの 和風スパゲティ パインヨーグルト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g	2 土	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜と人参のおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
3 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ 果物缶詰 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	3 日	チャーハン 野菜スープ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.8 g	3 日	ごはん ポークチャップ 大根と水菜のおかかサラダ かきたま汁	エネルギー 870 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 2.5 g
4 月	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ(じゃこ) 玉ねぎと人参のみそ汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	4 月	ごはん 牛乳 関東炊き こあゆの南蛮漬け	エネルギー 735 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.4 g	4 月	麦ごはん シルバーの西京焼き もやしとキャベツの中華和え 豚汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g
5 火	ごはん 昆布佃煮 白菜と厚揚げのたいたん とうふとえのきだけのみそ汁	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.3 g	5 火	味付けパン 牛乳 大根と豚肉の カレー煮 ひじきと大豆のサラ ダ 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	5 火	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き きのことキャベツのソテー レタススープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 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。

12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 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ともやしのみそ汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	6 水	麦ごはん 牛乳 松風焼き 白菜のピリ辛炒め すまし汁 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 706 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	6 水	わかめごはん 小田巻蒸し 野菜とちくわのかき揚げ	エネルギー 855 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.7 g
7 木	食パン ジャム・マーガリン スクランブルエッグ コンソメスープ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.5 g	7 木	麦ごはん 牛乳 ふくさ蒸し たたきごぼう じゃがいもとしめじ のみそ汁 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g	7 木	ごはん 冬野菜のカレーライス 大根のレモンドレッシングサラダ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.0 g
8 金	麦ごはん ふりかけ 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 476 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.0 g	8 金	ごはん 牛乳 ぶり大根 もやしのごま酢和え 厚揚げと小松菜の みそ汁 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	8 金	ごはん 湯豆腐 ししゃものから揚げ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 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 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	9 土	親子どんぶり すまし汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.4 g	9 土	ごはん ホキのチーズ焼き ポテトソテー もやしスープ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.7 g
10 日	食パン ジャム・マーガリン 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	10 日	小ごはん カレーうどん もやしのごま油炒め	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g	10 日	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 揚げとキャベツのみそ汁	エネルギー 695 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ごはん ちくわの照り煮 はくさいのゆかり和え 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.5 g	11 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイス ターソース炒め 春雨スープ りんご	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	11 月	鮭ずし 赤だし	エネルギー 643 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 15.3 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。

12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 味付けのり ツナと大根のサラダ 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	12 火	ごはん(小) 親子うどん 牛乳 キャベツと人参のごま あえ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g	12 火	麦ごはん 千草焼 水菜のハリハリ煮 金時豆の甘煮 じゃがいもとえのきだけの みそ汁	エネルギー 658 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g
13 水	ゆかりごはん 牛乳 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.4 g	13 水	黒ごまごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 じゃがいものさっぱ りサラダ 豚汁	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	13 水	ごはん ロールキャベツ ほうれん草とツナの スパゲティサラダ コンソメスープ	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0 g
14 木	テーブルロール ジャム・マーガリン スクランブルエッグ コンソメスープ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g	14 木	【クリスマスこんだて】 ケチャップライス オレンジジュース タンドリーチキン 野菜スープ  手作り ココアババロア	エネルギー 728 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g	14 木	ごはん 赤魚のごま味噌焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆかり和え 玉葱と人参のみそ汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.6 g
15 金	麦ごはん ふりかけ 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 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g	15 金	ごはん 牛乳 鱈の香味焼き あちやら漬 白菜と麩のみそ汁	エネルギー 638 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	15 金	ごはん 鶏肉と大根のころっと煮 豚肉と小松菜の生姜炒め コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
16 土	ごはん 味付けのり 葱菜 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	小ごはん 卵うどん わかめと大根の 三杯酢	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g	16 土	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草の卵いため えのきだけと人参のみそ汁	エネルギー 858 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 2.3 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。

12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
17 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ バナナ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.5 g	17 日	オムライス もやしのスープ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g	17 日	ごはん ホキのホイル蒸し キャベツと人参のごまあえ かきたま汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
18 月	ごはん 韓式的り 信田炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g	18 月	ごはん 牛乳 衣笠どんぶり 白菜と人参のごま和え すまし汁	エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 g	18 月	スパゲティーマイトソース 冬野菜のドレッシングサラダ ポトフスープ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
19 火	ごはん ふりかけ 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 516 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g	19 火	きな粉パン ヨーグルトドリンク ミネストローネ マカロニサラダ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	19 火	麦ごはん ふた味鍋	エネルギー 753 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.8 g
20 水	ごはん 卵丼の具 じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	20 水	麦ごはん 牛乳 鯛のフライソースかけ 白菜と人参の おかか和え 吉野汁	エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g	20 水	ごはん 松風焼き はすのさんばい 白玉雑煮	エネルギー 734 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
21 木	麦ごはん 春雨のカレー炒め 大根と揚げのみそ汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.9 g	21 木	麦ごはん 牛乳 豆入りドライカレー かぼちゃのサラダ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.3 g	21 木	ごはん チキン南蛮手作り タルタルソース ふるふき大根 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	エネルギー 842 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.3 g
22 金	麦ごはん ふりかけ スクランブルエッグ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g	22 金					

* 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。