

11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 水 | ごはん 鯖の塩焼き キャベツのごま油炒め じゃがいもと人参のみそ汁 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.4 g | 1 水 | 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大学芋 たぬき汁 | エネルギー 779 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g | 1 水 | ごはん ジャーチャン豆腐 もやしのナムル わかめスープ | エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g |
| 2 木 | ドックパン ウインナー（ケッチャップ添え） キャベツのカレー炒め 野菜スープ | エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g | 2 木 | 麦ごはん 牛乳 鯖の南部焼き 切り干し大根の あっさり煮 大根丸ごとみそ汁 | エネルギー 731 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.1 g | 2 木 | ごはん ガーリックチキン マカロニサラダ キャベツのスープ | エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 3 金祝 | ごはん 惣菜（和野菜） ふりかけ インスタントみそ汁 【ローリングストックの日】 | エネルギー 418 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g | 3 金祝 | えびピラフ 水菜とツナのサラダ | エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g | 3 金祝 | ごはん ホキのチーズパン粉焼き 粉ふき芋 人参のグラッセ 玉ねぎと揚げのみそ汁 | エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g |
| 4 土 | ごはん 惣菜（和野菜） ふりかけ インスタントみそ汁 【ローリングストックの日】 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.4 g | 4 土 | スパゲティナポリタン ポテトスープ | エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g | 4 土 | ごはん オムレツ もやしのカレー炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 5 日 | 食パン マーガリン・ジャム 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 | 5 日 | お好み焼き わかめスープ | エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g | 5 日 | ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツの信田和え わかめと麩のみそ汁 | エネルギー 630 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g |
| 6 月 | ごはん スクランブルエッグ 白菜のごま和え わかめとさつまいものみそ汁 | エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g | 6 月 | ごはん 牛乳 食物繊維たっぷりハンバーグ キャベツのゆかり和え 揚げと白菜のみそ汁 | エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g | 6 月 | 麦ごはん 鰯のレモンマリネ 小松菜ともやしのおかか 和え 昆布豆 野菜スープ | エネルギー 676 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.2 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。

11月のこんだて②

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 |
|---------|--|--|---------|--|--|---------|--|--|
| 7 火 | 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 | 7 火 | ココアパン 牛乳 マカロニのボロネーゼ ソース和え ポトフスープ | エネルギー 724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.5 g | 7 火 | 麦ごはん小 みそラーメン 煮たま 大根と水菜のおかかサラダ | エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.5 g |
| 8 水 | ごはん ふりかけ 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 500 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g | 8 水 | 麦ごはん 牛乳 開きいわしのごま醤油か け にんじんしりしり みそけんちん汁 | エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g | 8 水 | ごはん ハンバーグのトマトソー スかけ ベーコンポテト コンソメスープ | エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g |
| 9 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 529 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g | 9 木 | 麦ごはん 牛乳 和風カレーどんぶり じゃがいもとわかめのみ そ汁 | エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g | 9 木 | ごはん 赤魚の竜田揚げ フライドポテト キャベツのピリ辛炒め 大根とあげのみそ汁 | エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.0 g |
| 10 金 | 麦ごはん 韓式のり つきこんにやくのきんぴ ら 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.1 g | 10 金 | ごはん 牛乳 ホキの香草パン焼き おさつサラダ 春雨のたまごスープ | エネルギー 770 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g | 10 金 | ごはん 鶏肉のおろし煮 ポテトサラダ すまし汁 | エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 11 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 | 11 土 | チキンライス きのこスープ | エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.7 g | 11 土 | ごはん マーボ春雨 大根と人参の炒めナムル えのきだけと豆腐のスー プ | エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g |
| 12 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 | 12 日 | 焼うどん 麩と玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g | 12 日 | ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め スパゲティとツナのサラ ダ えびとチンゲンサイの スープ | エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.6 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。

11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 |
|---------|--|--|---------|---|--|---------|---|--|
| 13月 | ごはん 竹輪の照り煮 白菜のゆかり和え 麩とわかめのみそ汁 | エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.5 g | 13月 | ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 金時豆の甘煮 豆腐と白菜のみそ汁 | エネルギー 849 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.9 g | 13月 | 麦ごはん えびと野菜カレーマヨ焼 き 人参のドレッシングサ ラ ダ 春雨のたまごスープ | エネルギー 763 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.4 g |
| 14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 | 14火 | 全粒粉パン 牛乳 五目野菜炒め わかめスープ みかん | エネルギー 668 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g | 14火 | 麦ごはん さつまいものかき揚げ・とり 天 ひじきサラダ 大根とまいたけのみそ汁 | エネルギー 794 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g |
| 15水 | ゆかりごはん 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 | 15水 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 白菜と人参の磯香和え 豆腐と小松菜の すまし汁 | エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g | 15水 | ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め 大根のレモンドレッシングサ ラ ダ キャベツときのこのスー プ | エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.8 g |
| 16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 | 16木 | 麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 小松菜のごま炒め もやしと麩のみそ汁 | エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g | 16木 | ごはん 鶏じゃが 卵豆腐 えのきとわかめのみそ汁 | エネルギー 674 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.3 g |
| 17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 489 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g | 17金 | 牛そぼろとごぼうの 炒めごはん 牛乳 大根とあげの煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.1 g | 17金 | ごはん ぶり大根 高野豆腐の含め煮 玉ねぎと揚げのスープ | エネルギー 665 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g |
| 18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 | 18土 | 卵チャーハン カレースープ | エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g | 18土 | ごはん やきとり風炒め 小松菜の煮びたし もやしスープ | エネルギー 673 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.3 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。

11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 |
|--------------|--|--|--------------|--|--|--------------|---|--|
| 19 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 | 19 日 | 衣笠井 わかめスープ | エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g | 19 日 | ごはん 鯖の竜田揚げ 切干し大根のおかかサラ ダ ふとキャベツのみそ汁 | エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g |
| 20 月 | ごはん たまご丼の具 里芋と玉ねぎのみそ汁 | エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g | 20 月 | ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 だしがらの 手作りふりかけ 豚汁 | エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g | 20 月 | 麦ごはん チキンカツのソース添え バターコーン キャベツともやしの磯香 和え 野菜スープ | エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g |
| 21 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 | 21 火 | 黒糖パン ヨーグルトドリンク かぶのクリーム煮 ほうれん草とツナの スパゲティサラダ | エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g | 21 火 | α化米炊き込みご飯 豚肉の香味焼き 焼豆腐と白菜のたいたん なめこの赤だし 【ローリングストックの日】 | エネルギー 839 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 40.9 g 食塩相当量 4.2 g |
| 22 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 505 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g | 22 水 | 麦ごはん 牛乳 木の葉どんぶり 小松菜とキャベツのソテー じゃがいもとわかめのみそ汁 | エネルギー 795 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.2 g | 22 水 | ごはん めばるの更紗揚げ きゅうりと大根のさっぱりサ ラダ かきたま汁 | エネルギー 634 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g |
| 23 木 祝 | 食パン ジャム・マーガリン カップスープ ヨーグルト バナナ | エネルギー 502 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.4 g | 23 木 祝 | カレーピラフ 春雨スープ | エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g | 23 木 祝 | ごはん 炒めビーフン 出し巻卵 じゃがいもともやしのみそ汁 | エネルギー 687 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.8 g |
| 24 金 | 麦ごはん じゃがいものきんぴら あげと大根の みそ汁 | エネルギー 475 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 1.8 g | 24 金 | 【和食の日】 ごはん 牛乳 干草焼 白菜としめじのおかか 和え すまし汁 | エネルギー 651 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g | 24 金 | ごはん ポークピカタのケチャップ添 え 春雨ときくらげの甘酢和え 中華コーンスープ | エネルギー 863 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 39.1 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。

11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 〉

| 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 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 | 25 土 | 和風カレー丼 大根とわかめの みそ汁 | エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.9 g | 25 土 | ごはん 鯖の照り焼き じゃが芋のきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁 | エネルギー 704 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g |
| 26 日 | 食パン ジャム・マーガリン 果物缶詰 カップスープ 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 | 26 日 | ちゃんぽん麺 ほうれん草ともやしのご まあえ 小ごはん | エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.8 g | 26 日 | ごはん あんかけ卵 キャベツと人参の炒め物 ほうれん草のすまし汁 | エネルギー 626 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g |
| 27 月 | ごはん ごぼう天の煮付け キャベツ炒めポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁 | エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.1 g | 27 月 | ごはん 牛乳 野菜とひじきの かきあげ キャベツの お好みソテー 肉団子の野菜スープ | エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.0 g | 27 月 | チキンライス かぼちゃのサラダ にら玉スープ | エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g |
| 28 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 | 28 火 | ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜スープ りんご | エネルギー 714 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.1 g | 28 火 | 麦ごはん 鯖のオイスター焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁 | エネルギー 671 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g |
| 29 水 | ごはん 鯖の塩焼 白菜のごま油炒め じゃが芋と人参のみそ汁 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.4 g | 29 水 | 麦ごはん 牛乳 なんか揚げ ゆず大根 かきたま汁 | エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g | 29 水 | 【お誕生日献立】 ごはん すき焼き 白菜のゆかり和え  | エネルギー 833 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 30 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 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g | 30 木 | 麦ごはん 牛乳 びわますの紅葉焼き 春雨の甘酢和え 沢煮碗 | エネルギー 719 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g | 30 木 | 麦ごはん ポークチャップ ほうれん草ともやしのおかか 和え 大根とあげのみそ汁 | エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 41.5 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。