

# 1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
9 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	9 火	わかめごはん小 焼きうどん チンゲン菜のスープ	エネルギー 836 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.7 g	9 火	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら 粕汁	エネルギー 768 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g
10 水	ごはん ごぼう天の煮物 白菜のごま油炒め 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.0 g	10 水	麦ごはん 牛乳 筑前煮 紅白なます 白玉雑煮 【お正月献立】	エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g	10 水	コーンバターライス 冬野菜のクリーム煮 小エビのカクテルサラダ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	セルフドックパン ウインナーのケチャップ添え キャベツのカレー炒め 野菜スープ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g	11 木	麦ごはん ヨーグルトドリンク ルーローハン 小松菜のごま炒め たまごスープ 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 809 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.4 g	11 木	ごはん ガーリックチキン 千切り大根のおかかサラダ えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g
12 金	ごはん 鯖の塩焼 きゅうりのごま油炒め 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	12 金	ごはん 牛乳 シルバーの香草パン粉焼き ひじき豆 かす汁	エネルギー 765 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g	12 金	ごはん 豚肉の香味焼き 大根と人参の煮物 かきたま汁	エネルギー 873 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 2.0 g
13 土	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 408 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	13 土	クリームスパゲティ 大根とツナサラダ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 43.2 g 食塩相当量 1.5 g	13 土	ごはん ホキのフライのマヨネーズ添え 人参のグラッセ もやしのごま油炒め 揚げと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 768 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.4 g
14 日	食パン マーガリン・ジャム 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	14 日	焼き飯 卵のスープ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 3.0 g	14 日	ごはん 五目野菜炒め 里芋のからあげ 鶏ごぼう汁	エネルギー 700 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.5 g
15 月	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ(じゃこ) 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	15 月	ごはん 牛乳 かつ丼 キャベツとしめじのみそ汁 【アンケート投票1位】	エネルギー 798 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g	15 月	麦ごはん 白身魚の石垣フライ 水菜のハリハリ煮 わかめと麩のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.1 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。

# 1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
16 火	ごはん 昆布佃煮 白菜と厚揚げの炊いたん とうふとえのきだけのみそ汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.3 g	16 火	黒糖パン オレンジジュース スパゲティ・カルボナーラ 野菜スープ 【アンケート投票2位】	エネルギー 797 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.7 g	16 火	ごはん 豚じゃが グリーンサラダ 大根と舞茸のみそ汁	エネルギー 841 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.3 g
17 水	ごはん 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 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	17 水	麦ごはん 牛乳 やきとり きんぴらごぼう かきたま汁 【生徒会考案メニューの日】	エネルギー 819 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.6 g	17 水	かき揚げうどん ゆかりごはん 白菜と水菜の信田和え	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
18 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	18 木	チャーハン 牛乳 野菜たくさんラーメン 【生徒会・卒業生希望メニュー】	エネルギー 746 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g	18 木	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜とえのきだけのお浸し 小芋のごま煮 あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.8 g
19 金	麦ごはん つけもの つきこんにやくのきんぴら あげと白菜のみそ汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	19 金	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースぞえ 人参のグラッセ とうもろこし中華スープ 【アンケート投票3位】	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.4 g	19 金	麦ごはん 大根と豚肉のカレー煮 ひじきサラダ かきたま汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g
20 土	ごはん 味付けのり 総菜 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	20 土	たまごうどん 白菜のピリ辛炒め	エネルギー 514 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.3 g	20 土	ごはん ポークピカタのケチャップかけ レモンドレッシングサラダ あげと舞茸のみそ汁	エネルギー 775 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 30.3 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。

# 1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
21 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ 総菜 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	21 日	チキンライス 野菜コンソメスープ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g	21 日	ごはん 鶏肉のきのこソース マカロニサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.5 g
22 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 471 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.5 g	22 月	ごはん 牛乳 カレーライス キャベツとみかんのドレッシングサラダ 福神漬 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	22 月	麦ごはん 鱈のごま照り焼き キャベツのソース炒め 金時豆の甘煮 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 606 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g
23 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	23 火	揚げパン 牛乳 ポトフスープ ツナのスパゲティサラダ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.5 g	23 火	【ローリングストックの日】 五目ごはん ハンバーグの和風ソースかけ 粉ふき芋 かきたま汁	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.0 g
24 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 485 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.4 g	24 水	麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草ともやしの磯香和え しめじとたまねぎのみそ汁	エネルギー 700 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g	24 水	ごはん ロールキャベツ ほうれん草ともやしの磯香和え 野菜スープ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g
25 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 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g	25 木	麦ごはん ガバオライス 牛乳 汁ビーフン 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g	25 木	ごはん マカロニグラタン チンゲン菜のソテー きのこスープ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.0 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。

# 1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
26 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 533 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	26 金	ごはん 牛乳 メバルの甘辛煮 ひじきサラダ 吉野汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g	26 金	ごはん 豚肉の生姜炒め ふろふき大根 里芋と大根のみそ汁	エネルギー 618 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.3 g
27 土	ごはん 味付けのり 総菜 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	27 土	親子どんぶり 赤だし	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.6 g	27 土	ごはん シルバーのレモン香味焼き スパゲティーのソテー ポトフスープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
28 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	28 日	きつねうどん 大根の水菜のおかかサラダ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	28 日	ごはん 鶏肉と大根のころっと煮 白菜と人参の信田和え じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
29 月	ごはん 卵丼の具 じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g	29 月	茶飯 牛乳 千草焼き 小松菜とえのきのお浸し 白菜と人参のみそ汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g	29 月	麦ごはん タンドリーチキン ポテトとコーンのサラダ 野菜コンソメスープ	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.5 g
30 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	30 火	黒糖パン 牛乳 赤魚のみそマヨネーズ焼き ごぼうとキャベツのサラダ 春雨スープ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.1 g	30 火	麦ごはん 八宝菜 手作り卵豆腐 わかめスープ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g
31 水	麦ごはん ふりかけ 春雨のカレー炒め 大根とわかめのみそ汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.3 g	31 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小松菜と白菜のごま和え きのこスープ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g	31 水	ごはん かき揚げ丼 小松菜とあげの煮びたし 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.3 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。