

2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	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
1 木	食パン マーガリン・ジャム スクランブルエッグ(ツナ) コンソメスープ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g	1 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツと人参の和風ドレッシング サラダ 福神漬	エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	1 木	巻きずし 白菜と水菜の信田和え 赤だし 	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 4.1 g
2 金	麦ごはん つきこんにゃくのきんぴら あげと白菜のみそ汁 漬物	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	2 金	【節分献立】 麦ごはん 牛乳 鰯の香草パン粉焼き 大根のレモンサラダ 野菜スープ 福豆	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.3 g	2 金	オムライス ベークドポテト 野菜スープ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g
3 土	ごはん 惣菜 味付けのり 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	3 土	木の葉丼 すまし汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g	3 土	ごはん とりじゃが 大根とわかめのゴマネーズサラダ 麩と人参のみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g
4 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 633 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.5 g	4 日	カレーピラフ ポテトスープ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g	4 日	ごはん ホキのピカタのケチャップかけ えびときくらげの酢の物 わかめスープ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 41.4 g 食塩相当量 2.3 g
5 月	ごはん ごぼう天の煮付け 白菜のごま油炒め 絹厚あ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	5 月	ごはん 牛乳 家常豆腐 (ジャーチャンどうふ) ほうれん草ともやしのナムル きのこ中華スープ	エネルギー 702 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	5 月	麦ごはん 天ぷら盛り合せ 白菜のゆかり和え じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 800 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g
6 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	6 火	全粒粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 菜の花のごまドレッシングサラダ 豆腐と青菜のスープ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.0 g	6 火	麦ごはん 揚げ出し豆腐 鶏肉小芋の煮物 麩とキャベツの味噌汁	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.7 g
7 水	ごはん 味付けのり 鯖の塩焼 あげと白菜のみそ汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g	7 水	麦ごはん 牛乳 鯖のごま照り焼き 金時豆の甘煮 吉野汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.7 g	7 水	ごはん ガーリックチキン グリーンサラダ こんにゃくの土佐煮 かき玉汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

2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
8 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	8 木	麦ごはん 牛乳 関東炊き わかさぎの南蛮漬け わかめと麩のみそ汁	エネルギー 772 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	8 木	ごはん かれいの煮付け ふろふき大根 さつま汁 りんご	エネルギー 605 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 2.4 g
9 金	麦ごはん 漬物 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 2.4 g	9 金	親子どんぶり キャベツのゆかりあえ とうふと小松菜のみそ汁	エネルギー 709 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g	9 金	ごはん スペイン風オムレツ マカロニサラダ 野菜コンソメスープ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.4 g
10 土	ごはん 惣菜 ふりかけ 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	10 土	焼うどん わかめスープ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g	10 土	ごはん いわしのかば焼き 春雨ときくらげの甘酢和え みそけんちん汁	エネルギー 718 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
11 日 祝	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	11 日 祝	豚肉とごぼうの炒めご飯 大根とあげのみそ汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g	11 日 祝	ごはん 豚肉のマヨパン粉焼き 大根の水菜おかかサラダ キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
12 月 祝	ごはん 惣菜 味付けのり 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	12 月 祝	きつねうどん 卵焼き 豚肉とキャベツのソテー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	12 月 祝	麦ごはん 鶏肉の南部焼き ジャーマンポテト じゃが芋とわかめのみそ汁	エネルギー 751 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.0 g
13 火	ごはん ふりかけ 白菜と厚揚げの炊いたん 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g	13 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ミートスパゲティ 野菜スープ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	13 火	麦ごはん 豚肉バラとキャベツの白ワイン煮 白菜とほうれん草のごま和え 竹輪と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 953 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 3.4 g
14 水	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 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.2 g	14 水	麦ごはん 牛乳 助宗だらの南部焼き にんじんしりしり 春雨スープ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g	14 水	舞茸ごはん 鶏肉のチリソースかけ チンゲン菜のソテー とうふとしいたけのみそ汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

2月のこんだて③

京都府立言学校（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
15 木	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 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.5 g	15 木	麦ごはん 牛乳 ソウルフード豆腐 とうもろこしの 中華スープ みかん	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	15 木	ごはん ホキの更紗揚げ 長芋のおかか煮 たたきごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 695 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g
16 金	麦ごはん つけもの つきこんにゃくのきんぴら 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	16 金	ごはん 牛乳 ごぼうと大豆の鶏つくね キャベツとわかめの中華あえ 大根とあげのみそ汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	16 金	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ すまし汁	エネルギー 685 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g
17 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	17 土	炒飯 もやしスープ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	17 土	ごはん ポークカレー ごまだれサラダ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g
18 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	18 日	ごはん 中華どんぶり きのこスープ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.7 g	18 日	ごはん かしわと舞茸の炒め物 ひじきの当座煮 じゃが芋とたまねぎのみそ汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g
19 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	19 月	ごはん 牛乳 千草焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 723 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g	19 月	麦ごはん ホキのムニエル 炒り豆腐 じゃが芋としめじのみそ汁	エネルギー 651 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g
20 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	20 火	国産小麦100%パン 牛乳 シルバーのフライ キャベツとみかんのドレッシングサ ラダ 白菜と人参のスープ	エネルギー 733 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.9 g	20 火	麦ごはん タンドリーチキン 大根とわかめのゴマネーズサラダ キャベツのスープ	エネルギー 738 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
21 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	21 水	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜と白菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	21 水	小ごはん お好み焼き わかめスープ	エネルギー 887 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.9 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

2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
22 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 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g	22 木	麦ごはん 牛乳 えびと野菜のカレーマヨ焼き 切り干し大根と大豆の煮物 豆腐と白菜のみそ汁	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g	22 木	ごはん チキンカツのソース添え 三度豆のソテー 粉ふき芋 あげと白菜のみそ汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
23 金 祝	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 金 祝	えびピラフ 中華風野菜スープ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g	23 金 祝	ごはん クリームシチュー キャベツと人参のドレッシングサラダ 果物ゼリー	エネルギー 804 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.6 g
24 土	ごはん 韓国のり 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 414 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	24 土	カレーラーメン 水菜のおかかサラダ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g	24 土	ごはん じゃがいもの揚げに もやしと水菜の生姜ず和え わかめと人参のみそ汁	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.7 g
25 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	25 日	ほうれん草とツナの 和風スパゲティ ポトフスープ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	25 日	ごはん 鯖のしょうが煮 切干大根のおかかサラダ かきたま汁	エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g
26 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	26 月	チャーハン 牛乳 ポトフスープ ヨーグルト	エネルギー 700 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g	26 月	麦ごはん いわしの香草パン粉焼き 小松菜と白菜の煮びたし ウインナーと野菜のスープ りんご	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g
27 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	27 火	味付けパン 牛乳 マカロニグラタン 水菜とキャベツのレモンドレッシング サラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g	27 火	パエリア フライドチキン ほうれん草ともやしのソテー ポタージュスープ	エネルギー 791 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.5 g
28 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	28 水	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしの磯香和え 麩と玉ねぎのみそ汁 手作りプリン	エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.2 g	28 水	水炊き 小ごはん 安倍川もち	エネルギー 726 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.7 g
29 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 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g	29 木	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 鯖の西京焼き ポテトサラダ すまし汁	エネルギー 755 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.0 g	29 木	小ごはん チャンポン麺 手作り変わり春巻き	エネルギー 778 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.9 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。