

3月のこんだて①


京都市立盲学校（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 ふりかけ 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 499 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	1 金	ごはん 牛乳 ホキの香草パン粉焼き 小松菜と白菜のごまあえ 麩と人参のみそ汁 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 655 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g	1 金	ごはん ポークカレー レモンサラダ	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.7 g
2 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 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	焼きそば ツナとほうれん草のご ま和え	エネルギー 474 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g	2 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 白菜と人参のおかか和え わかめと人参のみそ汁	エネルギー 652 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
3 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	3 日	カレーピラフ ポテトスープ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.7 g	3 日	ごはん かき揚げ丼 厚揚げとじゃがいもの味噌汁	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	ごはん ごぼう天の煮付け 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	4 月	【ひなまつり献立】 鮭ずし 牛乳 すまし汁 ひなあられ 	エネルギー 754 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g	4 月	麦ごはん チキンカツのソース添え 小松菜のおかか炒め けんちん汁	エネルギー 670 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 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。

3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	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		
5 火	ごはん 味付けのり 鯖の塩焼き あげと白菜の味噌汁	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	5 火	ごはん 牛乳 鶏レバーとじゃがいもの オーロラソース和え 大根のおかかサラダ 汁ビーフン 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g	5 火	麦ごはん 厚揚げと白菜のみそ炒め ほうれん草とみつ葉の磯香和え えのきだけと卵のスープ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
6 水	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	6 水	わかめごはん 牛乳 マーボー春雨 たまごスープ 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g	6 水	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしのごま和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 638 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.3 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 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g	7 木	麦ごはん ピリ辛豚みそ丼 牛乳 金時豆の甘煮 麩と玉ねぎのみそ汁 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 692 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g	7 木	ごはん 白身魚のフライソース添え マカロニサラダ えびと豆腐のスープ	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.1 g
8 金	麦ごはん つぼ漬け 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.1 g	8 金	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 白菜と人参のごま和え しめじと玉ねぎのみそ汁 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g	8 金	ごはん シャレン豆腐 ツナとキャベツのサラダ わかめスープ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
9 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	9 土	お好み焼き わかめスープ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g	9 土	ごはん 鯛のチーズパン粉焼き にんじんのグラッセ キャベツのカレー炒め あげとキャベツの味噌汁	エネルギー 776 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 22.7 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。

3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
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	ごはん 和風カレーどんぶり 厚揚げと玉葱の スープ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g	10 日	小ごはん きつねうどん 手作り卵豆腐 キャベツのゆかり和え	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g
11 月	ごはん スクランブルエッグ バターコーン わかめとたまねぎのみそ汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.5 g	11 月	チャーハン 牛乳 キャベツのカレー炒め じゃがいもと人参 のみそ汁 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g	11 月	麦ごはん 鯖の南部焼き きんぴらごぼう 春雨スープ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 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 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g	12 火	ココアパン ヨーグルトドリンク マカロニサラダ ポトフスープ 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 753 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g	12 火	麦ごはん スペイン風オムレツ 水菜とツナのサラダ コンソメスープ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.3 g
13 水	ごはん 豚肉とキャベツのソテー 揚げと大根のみそ汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.4 g	13 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツとブロック リーのサラダ たまごのスープ 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.0 g	13 水	えびと小松菜のクリームスパゲ ティ マセドアンサラダ	エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 2.9 g
14 木	ごはん 韓式のり スクランブルエッグ コンソメスープ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	14 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 手作りゼリー 【卒業生リクエスト献立】	エネルギー 777 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	14 木	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とツナの煮びたし 小松菜ともやしのみそ汁	エネルギー 806 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 33.9 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。

3月のこんだて④

京都府立盲学校（寄宿舍）

〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

15 金	麦ごはん 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 20.6 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	15 金	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 トンカツのソース添え 紅白なます すまし汁 	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g	15 金	ごはん 豚じゃが 小松菜ともやしのごま和え 揚げと麩の味噌汁	エネルギー 867 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.9 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	16 土	チキンライス きのこの卵スープ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.7 g	16 土	ごはん ポークピカタのケチャップかけ マカロニサラダ ポテトスープ	エネルギー 927 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 1.9 g	
17 日	クロワッサン ジャム 果物ゼリー カップスープ 牛乳	エネルギー 723 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 2.5 g	17 日	小ごはん 鶏南蛮うどん ほうれん草と人参の ごま和え	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g	17 日	衣笠どんぶり キャベツと竹輪の炒め 豚肉とキャベツのソテー 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	
18 月	ごはん 鯖の塩焼き キャベツのポン酢かけ 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.2 g	18 月	ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ 昆布豆 揚げと小松菜の味噌汁	エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g	18 月	【ローリングストックの日】 ★五目ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨ときくらげの甘酢和え 大根とえのきだけ味噌汁	エネルギー 675 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 4.2 g	
19 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 527 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	 閉 舎						

* 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。