

4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
8月	ごはん ごぼう天の煮付け バターコーン 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	8月	ごはん ソースかつ丼 わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 729 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	8月	麦ごはん 赤魚の甘酢あんかけ チンゲン菜ソテー 中華コーンスープ	エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
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 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	9火	【入学お祝いこんだて】 ちらし寿司 牛乳 ほうれん草と白菜のごま和え すまし汁 ヨーグルト	エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.4 g	9火	麦ごはん かしわと舞茸の炒め物 手作り卵豆腐 わかめスープ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g
10水	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりのごま油炒め じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	10水	麦ごはん 牛乳 鶏じゃが 白菜の水菜のおかか和え 豆腐とたまねぎのみそ汁	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	10水	ごはん 天ぷらの盛り合わせ 小芋と大根の煮物 絹厚揚げ小松菜のみそ汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 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 ヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.6 g	11木	麦ごはん 牛乳 鯖の木の芽みそかけ 切り干し大根のおかかサラダ けんちん汁	エネルギー 703 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g	11木	ごはん チーズのせハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	エネルギー 788 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
12金	麦ごはん ふりかけ 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 441 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.4 g	12金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き うどと春キャベツの酢みそ和え あげと小松菜のみそ汁	エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g	12金	ごはん シャーレン豆腐 きゅうりのポン酢かけ わかめと玉葱のみそ汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
13土	ごはん 総菜 味付けのり インスタントのみそ汁	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	13土	炒飯 五目スープ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.9 g	13土	ごはん いんげんと牛肉のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ 小松菜とえのきのみそ汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.6 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。

4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
14 日	食パン マーガリン・いちごジャム 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	14 日	焼うどん コーンと卵のスープ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g	14 日	にんじんライス じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	ごはん スクランブルエッグ(じゃこ) 三度豆のごま和え わかめとじゃがいものみそ汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	15 月	ポークカレー 牛乳 福神漬 春雨のごまネーズサラダ	エネルギー 860 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.8 g	15 月	【歓迎会】 オムライス 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え もやしスープ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.5 g
16 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 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g	16 火	コッペパン 牛乳 ソースチキンカツ キャベツのレモンサラダ もやしと小松菜のスープ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g	16 火	麦ごはん 豚肉ばらとキャベツの白ワイ ン煮 ほうれん草とエリンギのソ テー x長芋のみそ汁	エネルギー 933 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 2.8 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 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.7 g	17 水	筍ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き ほうれん草とみつばの磯香和 え 若竹汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g	17 水	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 干切り大根のさっと煮 キャベツのおかか和え 春雨の卵スープ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g
18 木	バーガーパン ハムステーキ スライスチーズ 炒めキャベツ 野菜スープ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.6 g	18 木	麦ごはん 牛乳 干草焼き きんぴらごぼう 大根と人参のみそ汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	18 木	五目御飯 鱈のレモン香味焼き 揚げと青菜の煮物 赤だし 【ローリングストックの日】	エネルギー 606 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 4.1 g
19 金	麦ごはん 韓式のり つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.1 g	19 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 五目中華サラダ チンゲン菜と白菜のスープ	エネルギー 739 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g	19 金	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ レタスとベーコンのスープ	エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 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。

4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
20 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	20 土	ちゃんぽん麺 きゅうりの甘酢漬け 小ごはん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 3.1 g	20 土	ごはん 鰯の梅煮 ひじきの当座煮 キャベツの甘酢漬け わかめとえのきだけのみそ汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g
21 日	食パン いちごジャム・マーガリン 総菜(洋野菜) 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	21 日	小松菜とツナの和風スパゲティ きのこのスープ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	21 日	ごはん 青椒肉絲 春雨ときくらげの甘酢和え にら玉スープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g
22 月	紙コップパン 豚肉とキャベツのソテー ミルクコンソメスープ 【ローリングストックの日】	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	22 月	ごはん 牛乳 竹輪の三色揚げ 切干し大根のあっさり煮 にら玉スープ 【お話し給食】	エネルギー 729 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	22 月	ごはん シュリンプカレー ポテトサラダ いちご	エネルギー 895 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.8 g
23 火	ごはん 味付けのり ベーコンと三度豆の当座煮 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	23 火	味つけパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜と人参のソテー みかんヨーグルト	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g	23 火	麦ごはん 鶏肉のコーンソース焼き にんじんのグラッセ 昆布豆 わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 724 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
24 水	ごはん ちくわの照り煮 白菜のゆかり和え 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.5 g	24 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかさぎの磯辺揚げ 豆腐ときくらげのスープ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g	24 水	ごはん 鱈の幽庵焼き ほうれん草と えのきだけのごま和え うずら豆の甘煮 若竹汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
25 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(ベーコン) コンソメスープ ヨーグルト	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	25 木	麦ごはん 牛乳 野菜とちくわのかき揚げ うずら豆の甘煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 770 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	25 木	モダン焼き もやしときゅりの中華和え	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.9 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。

4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 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.3 g	26 金	ごはん 牛乳 ビーンズおからローフ ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁	エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	26 金	ごはん 柳川風煮 三度豆のごま和え 豆腐ともやしのみそ汁	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.8 g
27 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	27 土	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	27 土	ごはん 鯖の竜田揚げ 大根とわかめのごまネーズサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 818 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 2.7 g
28 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	28 日	ごはん 和風カレーどんぶり じゃが芋わかめのみそ汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.6 g	28 日	サラダ寿司 長芋のそぼろ煮 わかめと麩のみそ汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.8 g
29 祝 月	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.4 g	29 祝 月	きつねうどん 小松菜の卵とじ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	29 祝 月	麦ごはん シルバーの香草パン粉焼き ゆでキャベツ もやしと水菜の生姜酢和え 豚汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 火	ごはん 漬物 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 562 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	30 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ひじきのペペロンチーノ レタススープ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	30 火	麦ごはん チキン南蛮(宮崎風)手作りタルタル もやしとわかめのポン酢かけ 白菜と人参のみそ汁	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 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。