

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 火	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 火	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 676 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g	8 火	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 685 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
9 水	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	9 水	【入学お祝いこんだて】 鮭寿司 牛乳 すまし汁 桜餅	エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	9 水	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 708 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
10 木	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	10 木	麦ごはん 牛乳 鱈の木の芽みそかけ うどと春キャベツの酢みそ和え かきたま汁	エネルギー 682 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	10 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 780 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g
11 金	麦ごはん ふりかけ 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	11 金	ごはん 牛乳 豚肉の七味焼き にんじんしりしり じゃが芋としめじのみそ汁	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.3 g	11 金	ごはん シャーレン豆腐 きゅうりのポン酢かけ あげとじゃがいものみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
12 土	ごはん 納豆 味付けのり インスタントのみそ汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	12 土	焼き飯 五目スープ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g	12 土	ごはん いんげんと鶏肉のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ 小松菜とえのきのみそ汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g
13 日	食パン マーガリン カップスープ 果物缶詰 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g	13 日	焼うどん コーンと卵のスープ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.5 g	13 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 838 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 1.4 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 月	ごはん スクランブルエッグ(じゃこ) 三度豆のごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g	14 月	お好み焼き 牛乳 わかめごはん小 大根のごまネーズサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.5 g	14 月	【歓迎会】 麦ごはん カレーライス キャベツのレモンドレッシングサ ラダ 手作りゼリー	エネルギー 875 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g
15 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 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.6 g	15 火	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフスープ みかんヨーグルト	エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g	15 火	鶏ごぼうごはん 鱈のレモン香味焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ 赤だし	エネルギー 654 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.1 g
16 水	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 ヨーグルト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g	16 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかさぎの磯辺揚げ 豆腐とわかめのスープ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	16 水	ごはん 鱈の竜田揚げ ツナとキャベツのサラダ 切干大根のさっと煮 春雨のたまごスープ	エネルギー 726 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
17 木	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 509 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.0 g	17 木	麦ごはん 牛乳 鶏じゃが 白菜と水菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 730 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g	17 木	ごはん かきあげ丼 だし巻き 小松菜ともやしの磯香和え のっぺい汁	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
18 金	麦ごはん 韓式的り 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 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.7 g	18 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 721 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g	18 金	麦ごはん 豚肉ばらとキャベツの白ワイ ン煮 法蓮草とエリンギのソテー 長芋のみそ汁	エネルギー 931 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 2.8 g
19 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	19 土	チャンポン麺 きゅうりの甘酢漬け	エネルギー 575 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 3.4 g	19 土	ごはん 鯖の甘辛こんにゃく煮 ひじきの当座煮 じゃがいもとえのきだけのみ そ汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.0 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。

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 日	食パン 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 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g	20 日	小松菜のツナの和風スパゲティ きのこスープ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	20 日	ごはん 干草焼き きんぴらごぼう わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
21 月	ごはん ちくわの照り煮 白菜のピリ辛炒め わかめと麩のみそ汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.6 g	21 月	ごはん 牛乳 竹輪の三色揚げ 切干し大根のあっさり煮 けんちん汁	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	21 月	麦ごはん 焼きししやも たこときゅうりの酢の物 小芋のごま煮 揚げと玉葱のみそ汁	エネルギー 685 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.4 g
22 火	ごはん 味付けのり ツナと大根のサラダ 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	22 火	味付けパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜のごま炒め みかんヨーグルト	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	22 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 わかめと大根のみそ汁	エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g
23 水	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 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g	23 水	麦ごはん 牛乳 野菜といかのかき揚げ 金時豆の甘煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g	23 水	ごはん 天ぷら盛り合わせ 小芋と大根の煮物 絹厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
24 木	ゆかりご飯 豚肉とキャベツのソテー 揚げとしめじのみそ汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g	24 木	筍ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き ほうれん草と人参の磯香和え 若竹汁	エネルギー 657 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g	24 木	モダン焼き たまご焼き もやしと水菜の生姜和え	エネルギー 795 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g
25 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 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g	25 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 春雨のごまネーズサラダ 福神漬	エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	25 金	ごはん 鯖のみそ煮 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 720 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.9 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④

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
26 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントのみそ汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	26 土	ミートスパゲティ レモンドレッシングサラダ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g	26 土	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 麩と玉葱のみそ汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.7 g
27 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 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	27 日	ごはん 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 621 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g	27 日	サラダ寿司 長芋のそぼろ煮 レタスとベーコンのスープ	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 4.0 g
28 月	ごはん 卵丼の具 大根と人参のみそ汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g	28 月	ごはん 牛乳 ビーンズおからローフ 小松菜ともやしのごま和え すまし汁	エネルギー 771 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g	28 月	麦ごはん 鱈の西京焼き キャベツとほうれん草の信田和え 若竹汁 フルーツミックス	エネルギー 681 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
29 祝 火	ごはん 漬物 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 414 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	29 祝 火	ごはん シュリンプカレー ポテトサラダ ヨーグルト	エネルギー 873 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.0 g	29 祝 火	麦ごはん チンジャオロース 春雨ときくらげの甘酢和え なすのみそ炒め たまごスープ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g
30 水	食パン スライスチーズ スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g	30 水	麦ごはん 牛乳 ガパオライス 汁ビーフン	エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	30 水	ごはん チキン南蛮(宮崎風)手作りタルタル 小松菜ともやしのナムル しめじと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.3 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。