

5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
1 木	麦ごはん じゃがいものきんぴら 大根とあげのみそ汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g	1 木	お茶ごはん 牛乳 豚じゃが 人参と白菜のおかか和え 豆腐としめじのみそ汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.0 g	1 木	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ベーコンポテト キャベツの甘酢漬け コーンと卵のスープ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g
2 金	ごはん 韓式的り 信田炒め 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	2 金	たけのこ寿司 牛乳 きんぴらごぼう すまし汁 ちまき	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g	<h1>閉 舎</h1>		
7 水	ごはん ふりかけ 惣菜レトルト インスタントみそ汁	エネルギー 424 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	7 水	クロワッサン ヨーグルトドリンク ミートスパゲティ キャベツのドレッシングサラ ダ	エネルギー 737 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.1 g	7 水	サラダ寿司 じゃがいものそぼろ煮 麩と玉葱のみそ汁	エネルギー 708 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 4.3 g
8 木	ごはん 鯖の塩焼 キャベツのごま油炒め じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g	8 木	ひじきごはん 牛乳 じゃがいもとちくわのかき揚 げ 昆布豆 沢煮碗	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g	8 木	ごはん えびと野菜のカレーマヨ焼き 切干大根のおかかサラダ ポトフスープ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g
9 金	麦ごはん ふりかけ 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	9 金	ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら にら玉スープ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	9 金	ごはん 鶏肉と小芋の煮物 大根とわかめの ごまネーズサラダ じゃが芋と竹輪のみそ汁	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g
10 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントみそ汁	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	10 土	卵チャーハン カレースープ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g	10 土	ごはん 柳川風煮 三度豆のごま和え 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.7 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。

5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
11 日	食パン マーガリン 果物缶詰 カップスープ 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	11 日	モダン焼き わかめスープ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.4 g	11 日	ごはん 五目野菜炒め こんにゃくの土佐煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g
12 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	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 2.2 g	12 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびとチンゲン菜のスープ 手作りゼリー	エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	12 月	筍ごはん 鱈の南蛮漬け ひじきの炒め煮 あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.9 g
13 火	ごはん ふりかけ 白菜と厚揚げのたいたん 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	13 火	ミルクパン 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜とキャベツのソテー わかめスープ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	13 火	ごはん 初夏の彩り炒め 手作り卵豆腐 あげとわかめのみそ汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g
14 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	14 水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬け 水菜とキャベツのレモンドレッシングサラダ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g	14 水	ごはん 豚肉とにんにくの芽 スタミナ炒め 手作りレタスシューマイ たまごスープ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
15 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ともやしのみそ汁	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	15 木	豆ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 切干大根のさっと煮 けんちん汁	エネルギー 686 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g	15 木	ごはん 鶏のから揚げ 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 760 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.4 g
16 金	麦ごはん 韓式のり つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉ねぎのみそ汁	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	16 金	五目御飯(備蓄食) 牛乳 照り焼きチキン 小松菜ともやしのおかか和え じゃが芋と玉葱のみそ汁 【ローリングストックの日】	エネルギー 691 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.0 g	16 金	麦ごはん 鯖の甘辛煮こんにゃく添え キャベツの甘酢漬け あげとわかめのみそ汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 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。

5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
17 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントみそ汁	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	17 土	ほうれん草とツナの 和風スパゲティ 卵スープ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	17 土	ごはん 豚肉の南部焼き 小松菜とにんじんのおかかあ え じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
18 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	18 日	きんぴらチャーハン じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g	18 日	ごはん 炒めビーフン ごぼうサラダ 麩と人参のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
19 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	19 月	小魚と高菜のピラフ 牛乳 ごぼうサラダ ポテトスープ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g	19 月	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ 大根とあげのみそ汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g
20 火	ごはん 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 552 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g	20 火	味つけパン 牛乳 タンドリーチキン 大根のおかかサラダ じゃがいものクリームスープ	エネルギー 847 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.2 g	20 火	ごはん ポークソテーシャリアピン風 ドレッシングサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 755 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g
21 水	食パン マーガリン 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 471 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.5 g	21 水	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の オイスターソース炒め だしがらの手作りふりかけ あげともやしのみそ汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 676 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g	21 水	麦ごはん ロールキャベツ ほうれん草とキャベツのおかか 和え ポテトスープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 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。

5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	ゆかりご飯 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 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g	22 木	麦ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け 小松菜と白菜のごま和え かきたま汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 686 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	22 木	ごはん ピリ辛豚みそ丼 チンゲン菜とキャベツの中華 和え 春雨のたまごスープ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g
23 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃが芋とにんじのみそ汁	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	23 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ キャベツとほうれん草の信田和え もやしとふのみそ汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 768 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	23 金	ごはん 鰯の七味焼き ポテトサラダ 厚揚げと青ねぎのみそ汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g
24 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	24 土	焼き飯 五目スープ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.0 g	24 土	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナとほうれん草のごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	エネルギー 720 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g
25 日	食パン マーガリン 果物缶詰 カップスープ 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	25 日	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	25 日	ごはん 中華風炒り卵 春雨ときくらげの甘酢あえ 中華コーンスープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
26 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	26 月	赤飯 牛乳 みそトンカツ 紅白なます すまし汁 【開校記念日】	エネルギー 752 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	26 月	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 白菜のゆかり和え 昆布豆 じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 616 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.7 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。

5月のこんだて⑤

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
27 火	麦ごはん 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 564 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	27 火	黒糖パン 牛乳 ツナとポテトのカップ焼き 元気サラダ コーンと野菜のスープ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g	27 火	麦ごはん 金目鯛の煮付け ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ かきたま汁	エネルギー 684 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 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 482 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.2 g	28 水	麦ごはん 牛乳 鰯のかば焼き ひじきと大豆のサラダ 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 838 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.6 g	28 水	てんぷらうどん ほうれん草ともやしの磯香和え わかめごはん	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g
29 木	ごはん 韓式のり 信田炒め 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	29 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ トック	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.1 g	29 木	ごはん 鶏肉の香味焼き じゃこピーマン わかめと大根の三杯酢 揚げとたまねぎのみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g
30 金	麦ごはん じゃがいものきんぴら 大根とあげのみそ汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g	30 金	ごはん 牛乳 太刀魚の香草パン粉焼き アスパラガスのごまネーズサ ラダ 小松菜と人参のかきたま汁	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 1.7 g	30 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のごま油炒め 小芋のおかか煮 すまし汁	エネルギー 756 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
31 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントみそ汁	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	31 土	ごはん 衣笠どんぶり	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	31 土	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) きゅうりとわかめの中華酢の物 春雨スープ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.1 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。