

6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 日	食パン マーガリン・ジャム 果物缶詰（パイナップル） カップスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	1 日	お好み焼き コーンと卵のスープ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g	1 日	ごはん 鶏じゃが コーンとキャベツのサラダ わかめと麩のみそ汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.0 g
2 月	ごはん ごぼう天の煮付け キャベツのポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g	2 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き けんちん汁 大豆と小魚のスナック	エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g	2 月	麦ごはん 赤魚の煮付け 変わり春巻き もやしとキャベツのみそ汁	エネルギー 772 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g
3 火	ごはん 鯖の塩焼 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	3 火	味付けパン 牛乳 バジルチキン 人参のグラッセ かぼちゃのクリームスープ	エネルギー 861 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.0 g	3 火	生姜ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 蒸し野菜 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと絹厚揚げのみそ汁	エネルギー 673 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.3 g
4 水	セルフドッグパン ウインナー（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	4 水	麦ごはん 牛乳 鰯の石垣フライ 切干大根のハリハリサラダ 豆腐ときくらげのスープ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g	4 水	ごはん じゃがいもの揚げ煮 ほうれん草ともやしの磯香和え 豆腐としめじのみそ汁 パイナップルヨーグルト	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g
5 木	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	5 木	麦ごはん 牛乳 なすのチーズ焼き にんじんサラダ わかめスープ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g	5 木	ごはん ホキのフライソース添え 粉ふき芋 アスパラガスのソテー 野菜スープ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
6 金	ごはん 目玉焼き 葱菜 あげともやしのみそ汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g	6 金	ごはん 牛乳 炒り豆腐 小松菜とキャベツのおかか和え 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 681 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	6 金	ごはん ピリ辛豚みそ丼 キャベツときゅうりの中華和え 卵スープ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g

* 物資納品の都合や気候の変化等により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6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
7 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	7 土	親子うどん 豚肉となすのみそ炒め	エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g	7 土	ごはん 鰯の香味焼き 厚揚げのあんかけ 玉ねぎと人参のみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
8 日	食パン マーガリン・ジャム 果物缶詰（パイナップル） カップスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	8 日	スパゲティナポリタン たまごスープ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.0 g	8 日	ごはん チキンコートレット ポテトサラダ きのこスープ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 1.8 g
9 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	9 月	カレーピラフ 牛乳 じゃがいものきんぴら とうもろこしの中華スープ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	9 月	麦ごはん 鰯のさっぱりトマトソース フレンチサラダ レタスと鶏肉のスープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
10 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 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g	10 火	国産小麦コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 ツナとズッキーニのマカロニサラダ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g	10 火	麦ごはん 八宝菜 大根とハムの中華サラダ にら玉スープ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g
11 水	ごはん ハムステーキ 炒めキャベツ 野菜スープ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g	11 水	麦ごはん 牛乳 赤魚の甘辛煮 夏大根の炒めナムル たまごスープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	11 水	ごはん 鯖のチーズ焼き 長いものごま煮 豆腐とわかめのみそ汁 メロン	エネルギー 678 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g
12 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	12 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのオーロラソース和え 五目豆 もやしとキャベツのみそ汁	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g	12 木	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ にんじんのグラッセ ひじきの炒め煮 小松菜と舞茸のみそ汁	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g

* 物資納品の都合や気候の変化等により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6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
13 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 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.7 g	13 金	パエリア ヨーグルトドリンク スペイン風オムレツ 野菜スープ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.1 g	13 金	ごはん キーマカレー もやしの炒め物	エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.1 g
14 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	14 土	焼きそば わかめスープ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 3.6 g	14 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 厚揚げの煮物 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
15 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	15 日	ごはん 和風カレーどんぶり じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g	15 日	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨サラダ 卵スープ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
16 月	ごはん ちくわの照り煮 白菜のピリ辛炒め わかめとふのみそ汁	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	16 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き うりの酢みそ和え あげとなすのみそ汁	エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.6 g	16 月	麦ごはん 鯖の生姜煮 ししとうのみそ炒め ほうれん草とえのきの磯香和え わかめスープ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g
17 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 652 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g	17 火	ごはん 牛乳 なすのドライカレー キャベツとコーンのレモンサラダ	エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	17 火	中華おこわ 肉団子の甘酢あんかけ チンゲンサイのソテー 中華五目スープ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
18 水	テーブルロール マーガリン・ジャム 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 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g	18 水	麦ごはん 牛乳 なんか揚げ ゴーヤーのおかか炒め しめじとたまねぎのみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g	18 水	ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ 卵焼き 麩とじゃがいものみそ汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g

* 物資納品の都合や気候の変化等により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6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
19 木	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 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g	19 木	麦ごはん 牛乳 鰯の香味焼き ひじきと大豆のサラダ あげとえのきだけのみそ汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g	19 木	カレーうどん 小ごはん 鶏天 夏野菜のサラダ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g
20 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃが芋と人参のみそ汁	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	20 金	ごはん 牛乳 豚肉と夏野菜の炒め物 賀茂なすの田楽 すまし汁	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.2 g	20 金	ごはん めばるのピリッとジャン じゃが芋のそぼろ煮 もやしスープ 手作りジャンボゼリー	エネルギー 663 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
21 土	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 418 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	21 土	冷やしうどん 小松菜ともやしのごま和え	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g	21 土	ごはん 鶏肉の香味焼き しいたけのマヨネーズ焼き 厚揚げとなすのみそ汁 【寮祭】	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
22 日	食パン マーガリン・ジャム 惣菜 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	22 日	えびピラフ 野菜スープ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.0 g	22 日	ごはん ホキの香草パン粉焼き ツナとほうれん草のごま和え わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g
23 月	ごはん 玉子丼の具 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g	23 月	ごはん 牛乳 酢豚 汁ビーフン	エネルギー 735 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	23 月	麦ごはん ささみのホイル蒸し きゅうりのゆかり和え 高野豆腐の含め煮 しめじと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g
24 火	ごはん ふりかけ 小松菜とベーコンのソテー 麩と人参のみそ汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	24 火	ミルクパン 牛乳 フィッシュ&チップス カレスープ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	24 火	ごはん 鯖の甘辛煮こんにゃく添え 焼きなす じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g

* 物資納品の都合や気候の変化等により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

6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
25 水	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 ヨーグルト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g	25 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 春雨の甘酢和え キャベツと麩のみそ汁	エネルギー 720 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	25 水	ごはん キスと夏野菜の天ぷら 切干大根の甘酢和え あげと小松菜のみそ汁	エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	ごはん 韓式のり 春雨のカレー炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	26 木	麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 スナッPEndウのおかかサラダ みそけんちん汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g	26 木	ごはん ポークピカタおろし添え ごまドレサラダ レタススープ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 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	27 金	ごはん 牛乳 土佐井 きゅうりの土佐漬け けんかもち	エネルギー 696 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g	27 金	ごはん 鰯のカレーマリネ ポテトサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 682 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
28 土	ごはん 納豆 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 423 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 1.3 g	28 土	えびと小松菜のクリームスパゲティ もやしのごま油炒め	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 1.6 g	28 土	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナと大根のサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g
29 日	食パン マーガリン・ジャム 惣菜 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	29 日	焼きめし 五目スープ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g	29 日	ごはん 親子どんぶり 小松菜ともやしのおかか和え すまし汁	エネルギー 645 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g
30 月	ごはん ごぼう天の煮付け キャベツのポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g	30 月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 水無月	エネルギー 866 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	30 月	麦ごはん 鰯のかば焼き 大根と人参の炒めナムル かぼちゃのそぼろ煮 たぬき汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g

* 物資納品の都合や気候の変化等により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。