7月のこんだて①

京都府立盲学校（寄宿舎）

日 曜日	〈 舎食 朝 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 昼 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 夕 〉 献立名	栄養価
1 火	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	1 火	国産小麦コッペパン(小) ヨーグルトドリンク ペペロンチーノスパゲティ 夏大根のスープ煮	エネルギー 754 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g	1 火	麦ごはん 鶏のから揚げ 賀茂なすの田楽 えのきだけと揚げのみそ汁	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
2 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 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	2 水	麦ごはん　牛乳 豚肉のマヨパン粉焼き ひじきと大豆のごまサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 791 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g	2 水	きんぴらチャーハン とびうおのフライ ソース添え キャベツのおかか和え わかめスープ	エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.3 g
3 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	3 木	麦ごはん　牛乳 あじのカレーマリネ 小松菜ともやしのおかかあえ レトルトパック入り根菜汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	3 木	ごはん ゴーヤーチャンプル おくらのごま和え 蒸しとうもろこし 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
4 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	4 金	ごはん　牛乳 切り干し大根の卵焼き なすサラダ 春雨スープ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	4 金	麦ごはん ホキの香草パン粉焼き 人参のグラッセ キャベツときゅうりのいそか和え 揚げとねぎのみそ汁	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
5 土	ごはん ふりかけ 納豆 インスタントみそ汁	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.6 g	5 土	衣笠丼 きゅうりの豆板醤あえ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g	5 土	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 水菜のおかかサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g
6 日	食パン ジャム・マーガリン 果物缶詰 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	6 日	豚肉の生姜焼き丼 卵スープ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 39.1 g 食塩相当量 2.0 g	6 日	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのツナ煮びたし たぬき汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 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。

7月のこんだて②

京都府立盲学校（寄宿舎）

日 曜日	〈 舎食 朝 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 昼 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 夕 〉 献立名	栄養価
7 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	7 月	ごはん　牛乳 豚肉の香味焼き なすのみそ炒め そうめん汁 七夕ゼリー	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.0 g	7 月	麦ごはん かれいの煮付け里芋添え ほうれん草のおかかサラダ わかめと麸のみそ汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g
8 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 18.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g	8 火	黒糖パン　牛乳 冬瓜のカレー煮 かぼちゃのバター焼き 蒸しとうもろこし	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	8 火	小ごはん(麦) 冷やしうどん 冷しゃぶの酢みそかけ にんじんしりしり	エネルギー 667 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.6 g
9 水	ハンバーガー 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	9 水	麦ごはん　牛乳 豚肉と夏野菜の炒め物 手作りふりかけ じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.7 g	9 水	麦ごはん ホキのフライのマヨネーズ添え バンサンスー 揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.2 g
10 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	10 木	麦ごはん　牛乳 鱧の天ぷら 万願寺とうがらしのみそいため 沢煮碗	エネルギー 743 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	10 木	麦ごはん 炒めビーフン なすの揚げびたし きのこともやしのスープ	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
11 金	麦ごはん 漬物 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 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.0 g	11 金	ごはん　牛乳 鶏肉の七味焼き じゃこピーマン じゃがいもともやしのみそ汁	エネルギー 719 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	11 金	ごはん なすのみそ炒め きゅうりの甘酢漬け 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 土	ごはん 味付けのり 惣菜(魚) 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	12 土	豚丼 すまし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.5 g	12 土	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 あげとしめじのみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 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。

7月のこんだて③

京都府立盲学校（寄宿舎）

日 曜日	〈 舎食 朝 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 昼 〉 献立名	栄養価	日 曜日	〈 舎食 夕 〉 献立名	栄養価
13 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 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g	13 日	ごはん ポークチャップ キャベツのソテー 野菜スープ	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 39.9 g 食塩相当量 2.5 g	13 日	担々麺 ほうれん草のたまご炒め	エネルギー 710 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g
14 月	ごはん ちくわの照り煮 キャベツとほうれん草のおかか炒め わかめと麸のみそ汁	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.9 g	14 月	ナシゴレン　牛乳 汁ビーフン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	14 月	麦ごはん チキン南蛮（宮崎風） 盛り合わせサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 手作りゼリー(パイン)	エネルギー 913 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.3 g
15 火	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	15 火	とうもろこしごはん　牛乳 ザンギ キャベツときゅうりの ドレッシングサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 747 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	15 火	麦ごはん 赤魚の煮付けこんにゃく添え ツナとキャベツのサラダ 春雨のたまごスープ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g
16 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	16 水	麦ごはん　牛乳 とびうおのピリッとジャン 小松菜とキャベツの磯香和え 玉ねぎとしめじのみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g	16 水	ごはん オムレツ かぼちゃのサラダ 麸と人参のみそ汁	エネルギー 844 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.1 g
17 木	ごはん 漬物 焼きししゃも 小松菜と舞茸のみそ汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.9 g	17 木	麦ごはん　牛乳 夏野菜カレー 福神漬 すいか	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	17 木	麦ごはん いかザンギ 万願寺唐辛子の焼き浸し もやしスープ かぼちゃ春巻き	エネルギー 739 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
18 金	麦ごはん ふりかけ 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 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.9 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。