

9月のこんだて①

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
1 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	1 月	牛乳 レトルトパック入りカレーごはん 缶詰で作るツナサラダ バナナ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 41.5 g 食塩相当量 2.7 g	1 月	麦ごはん 天ぷら盛り合わせ 白菜のゆかり和え あげと舞茸のみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.6 g
2 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	2 火	ミルクパン 牛乳 かぼちゃバーグ キャベツのソース炒め コーンと野菜のスープ	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g	2 火	ごはん 赤魚の煮付け里芋そえ キャベツの甘酢漬け 豚汁	エネルギー 612 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.5 g
3 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	3 水	かやくごはん 牛乳 えびとかぼちゃの天ぷら かきたま汁	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	3 水	トルコライス 海草サラダ カラフルゼリー	エネルギー 854 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.1 g
4 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	4 木	麦ごはん 牛乳 かれいのべっこうあんかけ キャベツと人参のおかか和え のっぺい汁	エネルギー 715 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g	4 木	ごはん じゃがいものクリーム煮 ピーマンとベーコンのソテー 蒸とうもろこし	エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 金	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	5 金	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆腐ともやしの味噌汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.0 g	5 金	ごはん チキングリルトマトソースかけ ポテトサラダ あげと舞茸のみそ汁	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.4 g
6 土	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 418 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	6 土	チャンポン麺 パインヨーグルト	エネルギー 626 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 3.3 g	6 土	ごはん 鯖の塩焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ともやしのナムル 春雨の卵スープ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 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。

9月のこんだて②

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
7 日	食パン マーガリン・ジャム 惣菜レトルト 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	7 日	牛肉チャーハン 汁ビーフン	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g	7 日	ごはん 豚肉の生姜炒め 万願寺唐辛子の焼き浸し かきたま汁	エネルギー 666 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 5.7 g
8 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	8 月	きんぴらチャーハン 牛乳 ししゃものからあげ コンコンみそ汁	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.4 g	8 月	麦ごはん 青椒肉絲 春雨の中華サラダ ポテトスープ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
9 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	9 火	国産小麦コッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ レタスと鶏肉のスープ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g	9 火	麦ごはん 鶏肉の南部焼き ほうれん草とエリンギのソテー ポテトのドレッシングサラダ しめじと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
10 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	10 水	麦ごはん 牛乳 ひじきと干しえびのかき揚げ かぼちゃのいところ煮 冬瓜のくずひき	エネルギー 834 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	10 水	筑前おこわ 揚げ出し豆腐 昆布豆 キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.1 g
11 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	11 木	麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 春雨ときくらげの甘酢和え さつま汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	11 木	ごはん わかめと大葉のつくね いかときゅうりの酢みそ和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g
12 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	12 金	ごはん 牛乳 和風カレーどんぶり ほうれん草ともやしのごま和え	エネルギー 673 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	12 金	冷やし中華 ホキのピカタのケチャップかけ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 4.3 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。

9月のこんだて③

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
13 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	13 土	チキンライス ポテトスープ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	13 土	ごはん 鯖の竜田揚げ シルバーサラダ 里芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 896 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 2.7 g
14 日	食パン ジャム・マーガリン 惣菜レトルト 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	14 日	ほうれん草ときのこのスパゲティ フレンチドレッシングサラダ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.5 g	14 日	ごはん 厚あげのみそ炒め ひじきの煮物 かきたま汁	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g
15 月 祝	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	15 月 祝	焼うどん コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g	15 月 祝	麦ごはん 野菜とえびのかき揚げソース添え 高野豆腐のたまごとじ 豆腐と小松菜のスープ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g
16 火	ごはん ちくわの照り煮 もやしとほうれん草のごま炒め わかめとふのみそ汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.7 g	16 火	ナン 牛乳 チリコンカン マカロニと野菜のカレーソテー 野菜スープ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.3 g	16 火	麦ごはん えびマヨ春巻き きゅうりとホタテのサラダ 中華コーンスープ 牛乳寒天	エネルギー 952 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.0 g
17 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	17 水	麦ごはん 牛乳 にしんなす 小松菜ともやしのごま和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	17 水	ごはん ささみのチーズフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	エネルギー 820 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g
18 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	18 木	麦ごはん ヨーグルトドリンク ルーロー飯 小松菜のごま炒め 中華スープ	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 1.8 g	18 木	ごはん ロールキャベツ もやしときゅうりの中華和え コンソメスープ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 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。

9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 金	麦ごはん ふりかけ 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 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.9 g	19 金	ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き 切干大根のおかかサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 701 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	19 金	ごはん ポークソテーシャリアピン風 白菜とほうれん草のおかか和え わかめスープ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
20 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	20 土	鮭ときのこのクリームスパゲティ キャベツのレモンドレッシングサラダ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	20 土	ごはん 鯖の生姜煮 チンゲン菜と小えびのソテー 春雨スープ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
21 日	食パン マーガリン・ジャム 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	21 日	衣笠井 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g	21 日	ごはん 三度豆と豚肉のピリ辛炒め 小松菜とツナのごま和え もやしスープ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g
22 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	22 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 小松菜と白菜のごま和え けんちん汁	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g	22 月	麦ごはん シャレン豆腐 五目中華サラダ 厚揚げときのこの酸辣湯	エネルギー 663 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.2 g
23 火 祝	ごはん 味付けのり 惣菜レトルト インスタントみそ汁	エネルギー 423 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	23 火 祝	お好み焼き ブロッコリーのおかか和え	エネルギー 555 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	23 火 祝	チャンポン麺 揚げ春巻き 麦ごはん	エネルギー 824 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 3.4 g
24 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 476 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g	24 水	ひじきごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース炒め しめじと玉ねぎのみそ汁 なし	エネルギー 652 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g	24 水	ごはん 鰯のチーズパン粉焼き 人参のグラッセ かぼちゃの炊いたん あげとわかめのみそ汁	エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.9 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。

9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 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	25 木	麦ごはん 牛乳 ふくさ蒸し いかと里芋の煮付け 赤だし	エネルギー 746 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g	25 木	ごはん 鶏の竜田揚げ もやしのごま油炒め みそけんちん汁	エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.9 g
26 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	26 金	ごはん 野菜ジュース ハヤシライス みかんヨーグルト	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.0 g	26 金	ごはん 柳川風煮 きのことキャベツのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g
27 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	27 土	ひじきのスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g	27 土	ごはん 炒めビーフン カレー風味のポテトサラダ 卵スープ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g
28 日	食パン 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	28 日	ごはん 親子どんぶり 豆腐とわかめのすまし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g	28 日	ごはん 鰯の南蛮漬け もやしのナムル じゃがいもとしめじのみそ汁 手作りゼリー（みかん）	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
29 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	29 月	ごはん 牛乳 千り干し切大根のハンバーグ 白菜と人参の和風ドレッシングサラダ わかめスープ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	29 月	麦ごはん 鮭のフライのソース添え キャベツのカレーソテー おさつサラダ わかめスープ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g
30 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	30 火	味付けパン(小) 牛乳 なすとトマトのミートソーススパゲティ ポトフスープ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.3 g	30 火	麦ごはん 和風カレーどんぶり ポテトのドレッシングサラダ チンゲン菜ときのこのソテー	エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 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。