

10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 水	セルフドックパン ウインナーのケチャップ炒め 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	1 水	麦ごはん 牛乳 鯖のごま照り焼き 大豆の磯煮 麴と人参のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g	1 水	モダン焼き 白菜のごま和え	エネルギー 749 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.0 g
2 木	ごはん 鯖の塩焼 きゅうりのごま油炒め じゃが芋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 木	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ずいきのたいたん 里芋と大根のみそ汁	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g	2 木	【お誕生日献立】 ペペロンチーノスパゲティ 玄米パン キャベツのレモンドレッシングサラダ レタススープ なし	エネルギー 663 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g
3 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	3 金	ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ 手作りゼリー	エネルギー 793 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g	3 金	ごはん 鯖のムニエル 中華サラダ わかめスープ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g
4 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	4 土	チャンポン麺 スクランブルエッグ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 4.0 g	4 土	ごはん 鯖のフリッター ポテトサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
5 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	5 日	えびピラフ あげとしいたけのみそ汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g	5 日	ごはん オムレツ ドレッシングサラダ カレースープ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g
6 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	6 月	里芋ごはん 牛乳 ポークソーセージアピペン風 みそけんちん汁 月見団子	エネルギー 863 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.6 g	6 月	ごはん 酢豚 ほうれん草とエリンギのソテー わかめスープ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.3 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。

10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 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	7 火	国産小麦コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ 人参のグラッセ コーンと野菜スープ 【花ノ坊校地 中間考査 給食お休み】	エネルギー 703 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g	7 火	麦ごはん 白身魚のフライのソース添え 粉ふき芋 キャベツのソース炒め 卵スープ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.3 g
8 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	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.7 g	8 水	麦ごはん 牛乳 めばるの甘辛煮 キャベツのお好みソテー 絹厚揚げと人参のみそ汁 【花ノ坊校地 中間考査 給食お休み】	エネルギー 675 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	8 水	ナシゴレン（目玉焼き） 汁ビーフン 手作りゼリー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.6 g
9 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃがいもともやしの味噌汁	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	9 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のきのこソースかけ おさつサラダ 大根とわかめのみそ汁	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	9 木	ごはん 鰯のごま照り焼き ほうれん草ともやしのおかか和え じゃが芋と人参のみそ汁 果物缶詰	エネルギー 646 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g
10 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	10 金	ごはん 牛乳 親子どんぶり ほうれん草ともやしの磯香和え 赤だし	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g	10 金	コーンバターライス クリームシチュー きゅうりと大根のさっぱりサラダ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
11 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	11 土	衣笠どんぶり しめじと人参の味噌汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g	11 土	ごはん マーボー春雨 ツナと白菜のサラダ とうもろこしの中華スープ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g
12 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	12 日	カレーうどん きゅうりとわかめの中華酢の物	エネルギー 420 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g	12 日	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜の煮びたし チンゲン菜のたまごスープ	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.4 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。

10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 月 祝	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	13 月 祝	焼うどん ほうれん草のたまご炒め	エネルギー 552 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.0 g	13 月 祝	麦ごはん ポークピカタのケチャップかけ しめじと野菜のバターソテー レタススープ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 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 わかめと麩のみそ汁	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	14 火	ツナと水菜のクリームスパゲティ ヨーグルトドリンク 小松菜のごま炒め 大豆と小魚のスナック	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g	14 火	麦ごはん 揚げ餃子 フライドポテト 大根と水菜のおかかサラダ かき玉汁	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g
15 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 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	15 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 そうめんかぼちゃ わかめスープ	エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	15 水	ごはん みそだれおでん はくさいのごま和え	エネルギー 741 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
16 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	16 木	麦ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ 大根と人参のなます 白菜と人参のみそ汁	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.2 g	16 木	ごはん いわしの香草パン粉焼き 炒り豆腐 鶏ごぼう汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
17 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 504 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g	17 金	ごはん 牛乳 さばの甘辛煮 じゃがいものきんぴら わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g	17 金	ごはん 柳川風煮 小松菜ともやしのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
18 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 408 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	18 土	カレーライス きゅうりの甘酢漬け	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	18 土	ごはん とうふチャンプル 春雨サラダ わかめスープ	エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.8 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。

10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 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 2.6 g	19 日	ポークライス 卵スープ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g	19 日	ごはん かれいの煮付け 切干大根の甘酢和え あげとにんじんのみそ汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g
20 月	ごはん 玉子丼の具 じゃがいもと玉葱のみそ汁	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	20 月	ごはん 牛乳 八宝菜 豆腐ときくらげのスープ りんご	エネルギー 674 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	20 月	麦ごはん チキンカツのソース添え キャベツともやしの磯香和え 金時豆の甘煮 赤だし	エネルギー 653 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g
21 火	麦ごはん 漬物 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 584 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	21 火	バターパン 牛乳 大根とれんこんのグラタン キャベツのレモンサラダ 春雨とわかめのスープ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.7 g	21 火	サラダ寿司 さつまいもの甘煮 赤だし	エネルギー 761 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.7 g
22 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	22 水	麦ごはん 牛乳 開きいわしのかば焼き さつま芋と大豆のごま酢和え キャベツと麩のみそ汁	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	22 水	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 卵の花炒り煮 沢煮碗	エネルギー 621 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g
23 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	23 木	麦ごはん 牛乳 さつま芋のかき揚げ 切干大根と小魚の甘酢和え 豚汁	エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g	23 木	ごはん 手作りさつま揚げ 五目煮 キャベツのポン酢かけ 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 683 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g
24 金	麦ごはん じゃがいものきんぴら 揚げと大根のみそ汁	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	24 金	しめじごはん 牛乳 炒り鶏 金時豆の甘煮 水菜と豆腐のすまし汁	エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g	24 金	ごはん 鯖のみそ煮 大根とわかめのごまネーズサラダ 野菜スープ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.7 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。

10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 土	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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	25 土	スパゲティミートソース コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g	25 土	ごはん 鶏肉のごまteri焼き ツナとキャベツのサラダ 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g
26 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	26 日	鶏南蛮うどん ほうれん草のたまご炒め	エネルギー 414 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	26 日	ごはん いんげんと豚肉のピリ辛炒め 小芋の土佐煮 野菜スープ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
27 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	27 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 大学芋 大根と人参のみそ汁	エネルギー 808 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	27 月	麦ごはん 鰯のフライソースかけ ベークドポテト キャベツと小松菜の磯香和え 大根とあげの味噌汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g
28 火	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	28 火	黒糖パン 牛乳 ホキの香草パン粉焼き ごぼうとキャベツのサラダ たまごスープ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.1 g	28 火	麦ごはん 鮭のコーンチーズ焼き カリフラワーのカレー炒め スパゲティとツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g
29 水	セルフドックパン ウインナーのケチャップ炒め 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	29 水	さつま芋ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 白菜と人参のごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g	29 水	カレーうどん 小ごはん キャベツとほうれん草のごま和え 柿	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g
30 木	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	30 木	麦ごはん 牛乳 赤魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g	30 木	ごはん マカロニグラタン 人参のドレッシングサラダ 高野豆腐の含め煮 大根とあげの味噌汁	エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g
31 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	31 金	チキンライス 牛乳 コーンと野菜スープ 手作りかぼちゃ春巻き	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g	31 金	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンとうふ) もやしのナムル にら玉スープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.5 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。