

11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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価
1 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	1 土	お好み焼き わかめスープ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	1 土	ごはん 豚じゃが キャベツと人参のごま和え わかめと麴のみそ汁	エネルギー 661 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.0 g
2 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	2 日	スパゲティナポリタン ポテトスープ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.0 g	2 日	ごはん オムレツ キャベツのソテー じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
3 月 祝	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	3 月 祝	カレーピラフ 野菜スープ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	3 月 祝	ごはん 炒めビーフン だし巻き 中華サラダ	エネルギー 738 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
4 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	4 火	ごはん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ 柿	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	4 火	麦ごはん（小） 味噌ラーメン 煮たまご 大根と水菜のおかかサラダ	エネルギー 926 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 4.0 g
5 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	5 水	麦ごはん 牛乳 鰯のいそべフライ にんじんしりしり みそけんちん汁	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	5 水	ごはん ハンバーグのトマトソースかけ ベーコンポテト コンソメスープ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.4 g
6 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	6 木	麦ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 キャベツのドレッシングサラダ 豚汁	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g	6 木	ごはん 赤魚の竜田揚げ フライポテト キャベツのピリ辛炒め 大根とあげのみそ汁	エネルギー 677 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 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。

11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 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 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.0 g	7 金	ごはん 牛乳 ホキの香草パン粉焼き じゃが芋のさっぱりサラダ 春雨のたまごスープ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	7 金	ごはん 鶏肉のおろし煮 じゃがいものきんぴら すまし汁	エネルギー 708 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g
8 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	8 土	チキンライス きのこスープ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.7 g	8 土	ごはん マーボー春雨 大根と人参の炒めナムル もやしスープ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
9 日	食パン マーガリン・ジャム 果物缶詰（パイ） 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	9 日	焼うどん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.3 g	9 日	ごはん 豚肉といんげんのみそ炒め スパゲティとツナのサラダ えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.0 g
10 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	10 月	秋の香りごはん 牛乳 茶碗蒸し 水菜のハリハリ煮 沢煮碗	エネルギー 714 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.4 g	10 月	麦ごはん えびと野菜のカレーマヨ焼き 焼きししゃも にんじんのドレッシングサラダ 春雨のたまごスープ	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g
11 火	ごはん 韓式のり ベーコンと野菜の炒め物 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g	11 火	コッペパン ヨーグルトドリンク チキン南蛮手作りタルタルソース ポテトスープ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g	11 火	麦ごはん ぶり大根 高野豆腐の含め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
12 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 578 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g	12 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 キャベツとコーンのレモンサラダ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.5 g	12 水	鶏ごぼうごはん さつまいものかき揚げ・竹輪天ぷら ひじきサラダ 大根と舞茸のみそ汁	エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.3 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。

11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 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	13 木	麦ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 春雨の甘酢和え 玉葱とわかめのみそ汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g	13 木	ごはん 鶏じゃが 手作り卵豆腐 えのきだけと人参のみそ汁	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g
14 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	14 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 小松菜のごま炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g	14 金	ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め 大根のレモンドレッシングサラダ きのこキャベツのスープ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g
15 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 414 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	15 土	ごはん 豚肉の生姜焼き丼 わかめスープ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g	15 土	ごはん 焼鶏風炒め 小松菜の炒め 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 674 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
16 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	16 日	卵チャーハン カレースープ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g	16 日	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根のおかかサラダ しめじと玉葱のみそ汁	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.4 g
17 月	ごはん 卵丼の具 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	17 月	ごはん 牛乳 木の葉どんぶり 小松菜とキャベツのソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	エネルギー 780 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g	17 月	麦ごはん 鱈の更紗揚げ きゅうりと大根のさっぱりサラダ 小芋の土佐煮 野菜スープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g
18 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 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	18 火	全粒粉パン 牛乳 蕪のクリーム煮 ツナとほうれん草の ドレッシングサラダ	エネルギー 704 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g	18 火	麦ごはん 豚肉の香味焼き 焼豆腐と白菜のたいたん なめこの赤だし みかん	エネルギー 678 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 18.0 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。

11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 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	19 水	和風カレーうどん 牛乳 小わかめごはん 白菜の信田和え	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	19 水	ごはん チキンカツのソース添え 粉ふき芋 キャベツともやしの磯香和え かきたま汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.2 g
20 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	20 木	麦ごはん 牛乳 手作りさつま揚げ 白菜とほうれん草の磯香和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 695 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g	20 木	まいたけごはん 小田巻蒸し 小松菜とキャベツのごま和え ふろふき大根	エネルギー 717 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 4.1 g
21 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 17.6 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g	21 金	ごはん 牛乳 干草焼き 千切り大根と大豆の煮物 すまし汁	エネルギー 693 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	21 金	ごはん ポークピカタのケチャップかけ 春雨ときくらげの甘酢和え 中華コンソメスープ	エネルギー 722 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 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	22 土	炒飯 野菜スープ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.7 g	22 土	ごはん 鯖の南部焼き つきこんにやくのきんぴら 高野豆腐の卵とじ 厚揚げとキャベツのみそ汁	エネルギー 754 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g
23 日 祝	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	23 日 祝	親子うどん ほうれん草と大根のおかかあえ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.0 g	23 日 祝	ごはん シュリンプカレー キャベツときゅうりの中華和え	エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 4.6 g
24 月 振 休	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	24 月 振 休	ごはん 衣笠どんぶり 白菜の煮びたし	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	24 月 振 休	麦ごはん ポークチャップ ほうれん草と大根の磯香和え じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 685 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 18.2 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。

11月のこんだて⑤

京都府立言学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
25 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	25 火	揚げたてカレーパン 牛乳 水菜とキャベツのレモンドレッシング グサラダ ポトフスープ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g	25 火	パエリア マセドアンサラダ 野菜のスープ煮	エネルギー 720 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g
26 水	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	26 水	麦ごはん 牛乳 おから入り和風ハンバーグ だしがらの手作りふりかけ けんちん汁	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	26 水	ごはん 鯖のオイネーズ焼き 昆布豆 白菜のごま酢和え けんちん汁	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
27 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	27 木	麦ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 金時豆の甘煮 白菜としめじのみそ汁	エネルギー 851 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.6 g	27 木	わかめごはん(小) 親子うどん 水菜ともやしの信田和え	エネルギー 689 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g
28 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	28 金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆず大根 吉野汁	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	28 金	ごはん 鶏肉のピザ風焼き 粉ふき芋 野菜スープ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
29 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	29 土	カレーラーメン パインヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.1 g	29 土	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜と人参のおかか和え じゃが芋と竹輪のみそ汁	エネルギー 645 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.4 g
30 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	30 日	担々麺 チンゲン菜のごま炒め	エネルギー 557 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g	30 日	ごはん 湯豆腐（はも） ししやものから揚げ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 16.0 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。