

12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 月	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ 玉葱と人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 533 kcal 20.7 g 12.9 g 1.7 g	1 月	ごはん 牛乳 松風焼き 白菜とほうれん草のピリ辛炒め すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 713 kcal 31.5 g 25.9 g 1.9 g	1 月	麦ごはん シルバーの西京焼き キャベツの信田和え 豚汁 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 680 kcal 34.8 g 16.8 g 2.3 g
2 火	ごはん ふりかけ 白菜と厚あげの炊いたん 豆腐とえのきのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 500 kcal 17.6 g 9.6 g 1.6 g	2 火	国産小麦コッペパン 牛乳 大根と豚肉のカレー煮 ひじきと大豆のサラダ 【花ノ坊校地期末考査 給食お休み】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 716 kcal 33.1 g 28.3 g 2.8 g	2 火	麦ごはん 鶏の照り焼き 炒り豆腐 もやしスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 688 kcal 35.2 g 22.6 g 2.6 g
3 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 456 kcal 22.4 g 18.2 g 3.7 g	3 水	麦ごはん 牛乳 おでん ワカサギの南蛮漬け 【花ノ坊校地期末考査 給食お休み】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 717 kcal 34.0 g 21.8 g 2.4 g	3 水	わかめごはん 小田巻蒸し 野菜天盛り合わせ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 780 kcal 36.7 g 20.2 g 3.2 g
4 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 509 kcal 21.9 g 6.0 g 2.0 g	4 木	麦ごはん 牛乳 ふくさ蒸し たたきごぼう じゃがいもとしめじのみそ汁 【花ノ坊校地期末考査 給食お休み】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 702 kcal 30.7 g 21.6 g 2.1 g	4 木	ごはん キーマカレー ドレッシングサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 822 kcal 32.6 g 32.8 g 3.3 g
5 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 506 kcal 20.4 g 7.8 g 2.0 g	5 金	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 切干大根とひじきのきんぴら 白菜と麸のみそ汁 【花ノ坊校地期末考査 給食お休み】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 kcal 32.5 g 16.6 g 2.7 g	5 金	閉 舎	
6 土		閉 舎	6 土	ごはん ホキの香草パン粉焼き ポテトソテー 春雨ときくらげの甘酢和え 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 718 kcal 29.9 g 11.0 g 2.4 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。

12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 日	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 446 kcal 15.2 g 5.6 g 1.3 g	7 日	親子どんぶり すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 604 kcal 28.3 g 11.6 g 2.3 g	7 日	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ あげとキャベツのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 710 kcal 32.6 g 20.5 g 2.1 g
8 月	ごはん ちくわの照り煮 白菜のピリ辛炒め わかめと麺のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 484 kcal 15.9 g 5.6 g 2.6 g	8 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 丸大根とあげの煮物 春雨スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 722 kcal 32.5 g 20.6 g 2.4 g	8 月	鮭ずし こんにゃくのきんぴら 赤だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 664 kcal 30.2 g 16.6 g 3.3 g
9 火	ごはん 味付けのり ペーコンと野菜の炒め物 豆腐と人参のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 547 kcal 16.2 g 15.8 g 2.3 g	9 火	黒糖パン 牛乳 ホキのチーズパン粉焼き 大根のレモンサラダ わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 672 kcal 33.5 g 20.1 g 3.2 g	9 火	麦ごはん ロールキャベツ ほうれん草とツナのスペゲティサラダ 野菜コンソメスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 765 kcal 33.1 g 28.4 g 2.9 g
10 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 578 kcal 24.4 g 21.4 g 3.5 g	10 水	麦ごはん 牛乳 ぶり大根 厚揚げと小松菜のみぞ汁 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 717 kcal 31.5 g 22.8 g 2.2 g	10 水	ごはん 千草焼 水菜のハリハリ煮 金時豆の甘煮 じゃがいもとえのきだけのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 689 kcal 30.8 g 19.5 g 2.5 g
11 木	ゆかりご飯 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 483 kcal 19.2 g 8.1 g 1.4 g	11 木	バターライス ヨーグルトドリンク タンドリーチキン にんじんのグラッセ 野菜スープ 手作りココアババロア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 767 kcal 33.2 g 24.7 g 2.4 g	11 木	ごはん 赤魚のごまみそ焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆかり和え 具だくさんのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 kcal 34.2 g 13.2 g 2.7 g
12 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ぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 520 kcal 18.0 g 7.8 g 2.3 g	12 金	ごはん 牛乳 ごぼうと大豆の鶏つくね あちら漬け 豚汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 694 kcal 30.8 g 18.9 g 2.4 g	12 金	ごはん 鶏肉と大根のころっと煮 キャベツのピリ辛炒め えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 653 kcal 33.0 g 15.1 g 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。

12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 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 414 kcal 10.6 g 4.5 g 1.6 g	13 土	たまごうどん わかめと大根の三杯酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 415 kcal 25.7 g 13.7 g 3.2 g	13 土	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜の卵炒め 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 804 kcal 29.4 g 42.4 g 2.0 g
14 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 514 kcal 19.7 g 18.2 g 2.8 g	14 日	ごはん ピリ辛豚みそ丼 キャベツとツナのマヨネーズ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 689 kcal 26.6 g 24.4 g 1.9 g	14 日	ごはん 鰯のホイル蒸し キャベツと人参のごま和え かきたま汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 30.6 g 17.4 g 2.4 g
15 月	ごはん 卵丼の具 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 571 kcal 21.6 g 13.5 g 2.1 g	15 月	ごはん 牛乳 衣笠どんぶり 白菜と人参のごま和え 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 786 kcal 34.9 g 29.9 g 2.9 g	15 月	ミートスパゲティ 冬野菜のドレッシングサラダ コーンポタージュスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 726 kcal 30.8 g 26.0 g 3.3 g
16 火	麦ごはん ふりかけ 小松菜とウインナーのソテー 麸と人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 565 kcal 18.2 g 18.5 g 2.3 g	16 火	味付けコッペパン 牛乳 チキンコートレット ミニストローネスープ 手作りゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 836 kcal 25.1 g 31.5 g 2.5 g	16 火	塩ごまごはん 鰯のみそ煮 マカロニサラダ 春雨のたまごスープ マスカット 【お誕生日献立】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 803 kcal 32.9 g 28.9 g 3.4 g
17 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 476 kcal 22.8 g 22.6 g 2.9 g	17 水	麦ごはん 牛乳 鰯のフライ 春菊と白菜のいそか和え 吉野汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 673 kcal 25.9 g 18.9 g 1.8 g	17 水	チキンライス チキンステーキ ミニトマト グリーンサラダ サーモンチャウダー 【クリスマス会】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 743 kcal 37.4 g 26.1 g 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。

12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
18 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 545 kcal 19.7 g 7.3 g 1.9 g	18 木	鶏南蛮うどん 牛乳 キャベツと人参のごま和え ゆかりご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 738 kcal 34.1 g 20.3 g 2.7 g	18 木	ごはん 松風焼き はすのさんばい 白玉雑煮	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 813 kcal 36.5 g 26.5 g 2.4 g
19 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 533 kcal 17.5 g 10.9 g 2.1 g	19 金	とら豆のカレーピラフ 牛乳 かぼちゃのサラダ 鶏ごぼう汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 690 kcal 32.3 g 22.0 g 2.1 g	19 金	ごはん 鯖のピリッとジャン 高野豆腐の含め煮 バターコーン 具たくさんのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 774 kcal 31.6 g 25.8 g 3.0 g
20 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 497 kcal 20.8 g 8.7 g 2.1 g	20 土	けんちんうどん おにぎり（こぶ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 494 kcal 20.2 g 3.6 g 3.0 g	20 土	ごはん ポークチャップ ツナとスパゲティサラダ わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 786 kcal 39.1 g 26.6 g 2.7 g
21 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 515 kcal 17.2 g 24.7 g 3.0 g	21 日	お好み焼き 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 567 kcal 32.7 g 21.0 g 3.3 g	21 日	ごはん ガパオライス 野菜スープ もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 777 kcal 35.5 g 26.6 g 3.4 g
22 月	ごはん 鯖の塩焼き 白菜のごま油炒め じゃがいもと竹輪のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 531 kcal 21.3 g 11.3 g 2.5 g						

閉 舎

* 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。