

12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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	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 533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 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 713 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 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 680 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 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 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 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 716 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 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 688 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 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 456 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 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 717 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 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 780 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 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 509 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 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 702 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 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 822 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 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 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 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 白菜と麩のみそ汁 【花ノ坊校地期末考査 給食お休み】	エネルギー 572 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g	5 金	<div>閉 舎</div> 	
6 土	<div>閉 舎</div> 					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 718 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 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	7 日	親子どんぶり すまし汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 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そ汁	エネルギー 710 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 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	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 722 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 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 664 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.3 g
9 火	ごはん 味付けのり 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	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 672 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 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パゲティサラダ 野菜コンソメスープ	エネルギー 765 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 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 578 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g	10 水	麦ごはん 牛乳 ぶり大根 厚揚げと小松菜のみそ汁 みかん	エネルギー 717 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 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そ汁	エネルギー 689 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g
11 木	ゆかりご飯 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 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 767 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 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 具だくさんのみそ汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 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そ汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g	12 金	ごはん 牛乳 ごぼうと大豆の鶏つくね あちやら漬け 豚汁	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 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 653 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 15.1 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。

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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	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 414 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 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 415 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 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 804 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 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 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 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 689 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g	14 日	ごはん 鱈のホイル蒸し キャベツと人参のごま和え かきたま汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 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 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 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 786 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 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 726 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 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 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	16 火	味付けコッペパン 牛乳 チキンコートレット ミネストローネスープ 手作りゼリー	エネルギー 836 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.5 g	16 火	塩ごまごはん 鯖のみそ煮 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 803 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 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 476 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 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 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 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 743 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 26.1 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。

12月のこんだて④

京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 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
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 545 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 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 738 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 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 813 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 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 533 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 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 鶏ごぼ汁	エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 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 具だくさんのみそ汁	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	20 土	けんちんうどん おにぎり（こぶ）	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 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 786 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 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 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 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 567 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.3 g	21 日	ごはん ガバオライス 野菜スープ もも缶	エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 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 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="font-size: 100px; margin: 0;">閉 舎</h2> </div> </div>					

* 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。