

1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
8 木	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 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	8 木	わかめごはん(小) 焼うどん チンゲンサイのスープ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.1 g	8 木	ごはん 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう かす汁	エネルギー 725 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.0 g
9 金	麦ごはん ふりかけ 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	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	9 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜とほうれん草の磯香和え 赤だし	エネルギー 718 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	9 金	ごはん 豚肉の南部焼き 高野豆腐の含め煮 揚げとじゃがいものみそ汁	エネルギー 731 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.1 g
10 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	10 土	焼き飯 野菜スープ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.6 g	10 土	ごはん 豚キャベツ つきこんと竹輪のきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.6 g
11 日	食パン（ジャム・マーガリン） 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	11 日	スパゲティナポリタン ポトフスープ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.1 g	11 日	ごはん すけそうだらのごまみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー かきたま汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 祝月	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	12 祝月	お好み焼き りんご	エネルギー 565 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	12 祝月	ごはん 冬野菜のカレーライス キャベツと人参の和風ドレッシング	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g
13 火	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ わかめと大根のみそ汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g	13 火	丹後ばら寿司 牛乳 すまし汁	エネルギー 717 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g	13 火	麦ごはん 鯛のチーズパン粉焼き 小松菜とあげの煮浸し はすのさんばい 豆腐ともやしのみそ汁	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.6 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。

1月のこんだて②

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

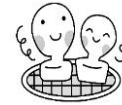
〈 舎食 夕 〉

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
14 水	食パン（ジャム・マーガリン） 炒めビーフン コンソメスープ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g	14 水	ごはん 牛乳 筑前煮 黒豆の甘煮 白玉雑煮	エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.0 g	14 水	コーンバターライス 冬野菜のクリーム煮 小えびのカクテルサラダ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g
15 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	15 木	さつまいもごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ほうれん草とキャベツの おかか和え じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	15 木	【お誕生日献立】 ごはん ビビンバ ヤンニョムチキン わかめスープ 	エネルギー 867 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.0 g
16 金	麦ごはん ふりかけ つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.0 g	16 金	ごはん 牛乳 助宗だらの香草パン粉焼き ひじき豆 かす汁	エネルギー 716 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	16 金	ごはん 豚肉の香味焼き 大根と人参の煮物 かきたま汁	エネルギー 889 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 2.1 g
17 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	17 土	焼きそば すごもり卵	エネルギー 539 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	17 土	ごはん ホキのフライ（ソース添え） 白菜のごま油炒め あげと大根のみそ汁	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
18 日	食パン（ジャム・マーガリン） カップスープ バナナ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	18 日	えびピラフ たまごスープ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.4 g	18 日	ごはん 五目野菜炒め 里芋のから揚げ 鶏ごぼう汁	エネルギー 682 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g
19 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	19 月	麦ごはん ヨーグルトドリンク ルーローハン 小松菜のごま炒め 中華スープ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 1.8 g	19 月	かき揚げうどん ゆかりご飯 白菜と水菜の信田和え	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.6 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。

1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
20 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	20 火	ココアパン 牛乳 冬野菜のチャウダー キャベツとほうれん草のサラダ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.8 g	20 火	ごはん 豚じゃが グリーンサラダ 大根と舞茸のみそ汁	エネルギー 844 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.3 g
21 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 567 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.5 g	21 水	ごはん 牛乳 鯖のフライ ほうれん草ともやしのお浸し ブロッコリーと玉葱のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	21 水	ごはん 赤魚の煮付 小松菜とえのきだけのお浸し 小芋のごま煮 揚げとキャベツのみそ汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.8 g
22 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	22 木	焼きそば 牛乳 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	22 木	ごはん シルバーの石垣フライ 水菜のハリハリ煮 わかめと麩のみそ汁	エネルギー 781 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.5 g
23 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 511 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.3 g	23 金	ごはん 牛乳 甘辛やきとり丼 キャベツと春雨のサラダ ブロッコリーとポテトのスープ	エネルギー 867 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.0 g	23 金	ごはん 大根と豚肉のカレー煮 ひじきサラダ あげと白菜のみそ汁	エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
24 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	24 土	チキンライス 野菜コンソメスープ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	24 土	ごはん ポークピカタのケチャップかけ レモンドレッシングサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 769 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.2 g
25 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	25 日	たまごうどん おにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5 g	25 日	ごはん 鶏肉のきのこソース マカロニサラダ じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.8 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。

1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
26 月	ごはん 卵丼の具 白菜と人参のみそ汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g	26 月	あなごごはん 牛乳 キャベツのサラダ 玉葱と麩のみそ汁	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g	26 月	麦ごはん 鰯のごま照り焼き キャベツのソース炒め ひじきと大豆の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.8 g
27 火	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 17.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	27 火	ミルクパン 牛乳 ホキのチーズパン粉焼き 粉ふき芋 野菜スープ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.0 g	27 火	かやくごはん ハンバーグの和風ソースかけ 人参のグラッセ かきたま汁	エネルギー 742 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
28 水	食パン（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 469 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g	28 水	麦ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 白菜と人参の 和風ドレッシングサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	28 水	ごはん ロールキャベツ ほうれん草ともやしの磯香和え 野菜スープ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g
29 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	29 木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンと小松菜のスープ みかん	エネルギー 734 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g	29 木	ごはん シュリンプグラタン 白菜のピリ辛炒め きのこスープ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
30 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	30 金	ごはん 牛乳 めばるの甘辛煮 ひじきと大豆のごまサラダ 鶏ごぼう汁	エネルギー 674 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	30 金	ごはん 豚肉の生姜炒め ふろふき大根 白菜と人参のみそ汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.6 g
31 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	31 土	冬野菜のペペロンチーノスパゲ ティ ベークドポテト	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g	31 土	ひじきごはん 鯖のしょうが煮 白菜とほうれん草の磯香和え 大根としめじのみそ汁	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.9 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。