

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 612 kcal 23.0 g 19.1 g 2.2 g	8 木	わかめごはん(小) 焼きうどん チンゲンサイのスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 582 kcal 27.5 g 8.5 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 725 kcal 34.6 g 18.5 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 443 kcal 15.5 g 4.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 718 kcal 32.2 g 18.4 g 2.6 g	9 金	ごはん 豚肉の南部焼き 高野豆腐の含め煮 揚げとじやがいののみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 731 kcal 33.1 g 26.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 446 kcal 15.2 g 5.6 g 1.3 g	10 土	焼き飯 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 512 kcal 22.3 g 7.9 g 2.6 g	10 土	ごはん 豚キヤベツ つきこんと竹輪のきんぴら じやがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 kcal 29.4 g 14.2 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 490 kcal 17.7 g 15.5 g 2.4 g	11 日	スペゲティナポリタン ポトフスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 553 kcal 20.3 g 16.8 g 3.1 g	11 日	ごはん すけそ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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 603 kcal 29.7 g 14.8 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 446 kcal 15.2 g 5.6 g 1.3 g	12 祝 月	お好み焼き りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 565 kcal 29.1 g 19.2 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 659 kcal 28.2 g 15.4 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 520 kcal 20.0 g 12.8 g 1.9 g	13 火	丹後ばら寿司 牛乳 すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 717 kcal 32.8 g 20.4 g 3.1 g	13 火	麦ごはん 鯖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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 720 kcal 31.7 g 19.6 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。

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 473 kcal 18.4 g 15.7 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 787 kcal 33.1 g 15.5 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 715 kcal 31.0 g 22.6 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 509 kcal 21.9 g 6.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 766 kcal 35.8 g 27.1 g 2.9 g	15 木	【お誕生日献立】 ごはん ビビンバ ヤンニヨムチキン わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 867 kcal 40.1 g 31.6 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 507 kcal 20.4 g 7.8 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 716 kcal 36.5 g 17.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 889 kcal 33.5 g 47.4 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 446 kcal 15.2 g 5.6 g 1.3 g	17 土	焼きそば すごもり卵	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 539 kcal 32.5 g 13.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 772 kcal 34.0 g 25.7 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 548 kcal 15.2 g 21.3 g 2.3 g	18 日	えびピラフ たまごスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 508 kcal 22.8 g 8.4 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 682 kcal 31.2 g 11.9 g 2.5 g
19 月	ごはん ちくわの照り煮 白菜のピリ辛炒め わかめと麸のみそ汁	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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 816 kcal 29.0 g 33.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 762 kcal 32.7 g 18.6 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。

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
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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 760 kcal 36.4 g 28.6 g 2.8 g	20 火	ごはん 豚じやが グリーンサラダ 大根と舞茸のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 844 kcal 27.8 g 35.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 567 kcal 23.8 g 21.2 g 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ぞ汁 ブルーベリーヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 813 kcal 37.9 g 26.9 g 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ぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 643 kcal 30.6 g 11.2 g 2.8 g
22 木	ゆかりごはん 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 483 kcal 19.2 g 9.1 g 1.4 g	22 木	焼きそば 牛乳 豆腐と玉葱のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 714 kcal 32.4 g 26.9 g 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 わかめと麩のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 781 kcal 35.1 g 26.7 g 2.5 g
23 金	麦ごはん ふりかけ 厚揚げと青菜の煮物 じやが芋と人参のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 511 kcal 17.5 g 8.2 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 867 kcal 40.5 g 29.1 g 2.0 g	23 金	ごはん 大根と豚肉のカレー煮 ひじきサラダ あげと白菜のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 682 kcal 33.5 g 19.6 g 2.7 g
24 土	ごはん 味付けのり 納豆 インスタントみぞ汁	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	24 土	チキンライス 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 623 kcal 19.5 g 21.4 g 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 厚あげとわかめのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 769 kcal 36.3 g 29.5 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 515 kcal 17.2 g 24.7 g 3.0 g	25 日	たまごうどん おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 598 kcal 27.5 g 13.8 g 3.5 g	25 日	ごはん 鶏肉のきのこソース マカロニサラダ じや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 754 kcal 29.2 g 25.8 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。

1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
26 月	ごはん 卵丼の具 白菜と人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 547 kcal 21.0 g 13.5 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 668 kcal 28.1 g 21.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 589 kcal 31.5 g 10.9 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 565 kcal 17.5 g 18.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 681 kcal 35.7 g 18.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 742 kcal 31.5 g 26.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 469 kcal 22.8 g 20.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 721 kcal 33.8 g 19.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 641 kcal 30.1 g 18.9 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 545 kcal 19.7 g 7.3 g 1.9 g	29 木	麦ごはん 牛乳 マーぼー豆腐 コーンと小松菜のスープ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 734 kcal 33.5 g 23.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 766 kcal 27.1 g 24.2 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 533 kcal 17.5 g 10.9 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 674 kcal 37.2 g 18.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 605 kcal 33.7 g 8.6 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 497 kcal 20.8 g 8.7 g 2.1 g	31 土	冬野菜のペペロンチーノスパゲ ティ ベーカードポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 643 kcal 26.0 g 24.6 g 2.7 g	31 土	ひじきごはん 鰯のしょうが煮 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 629 kcal 30.6 g 19.9 g 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。