

2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 日	食パン ジャム・マーガリン バナナ 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	489 kcal 15.2 g 15.4 g 2.2 g	1 日	カレーピラフ ポテトスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 24.9 g 11.6 g 2.0 g	1 日	ごはん ポークピカタのケチャップかけ えびときらげの酢の物 わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 30.4 g 41.4 g 2.3 g
2 月	ごはん ごぼう天の煮付け キャベツのポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 25.1 g 10.3 g 3.1 g	2 月	ごはん 牛乳 シャーレン豆腐 切干大根のおかかサラダ とうもろこしの中華スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	736 kcal 33.3 g 20.0 g 2.0 g	2 月	ごはん かれいの煮付け ふろふき大根 みそけんちん汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 30.0 g 4.6 g 2.4 g
3 火	ごはん 鰯の塩焼 白菜のごま油炒め じゃが芋と竹輪のみそ汁	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	3 火	きなこパン 牛乳 いわしの香草パン粉焼き カレーとトマトスープ 福豆 【節分献立】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 39.4 g 32.1 g 2.5 g	3 火	巻き寿司 白菜と水菜の信田和え 赤だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752 kcal 28.4 g 13.5 g 4.1 g
4 水	セルフドックパン ワ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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 18.9 g 17.8 g 3.4 g	4 水	麦ごはん 牛乳 ホキのフライ（ソース添え） 白菜と小松菜のごま和え 春雨スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 kcal 27.8 g 19.8 g 2.3 g	4 水	鶏ごぼうごはん こんにゃくの土佐煮 グリーンサラダ かきたま汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 32.1 g 13.4 g 2.8 g
5 木	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 揚げと玉葱のみそ汁	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	5 木	麦ごはん 牛乳 コーンと大豆のとりつくね 菜の花のごまドレッシングサラダ 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	761 kcal 31.9 g 26.4 g 2.4 g	5 木	麦ごはん 天ぷら盛り合わせ（天つゆ） 白菜のゆかり和え じゃが芋と人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 kcal 30.3 g 24.0 g 2.9 g
6 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	6 金	ごはん 牛乳 鰯のごま照り焼き 五目豆 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	785 kcal 38.3 g 26.1 g 2.7 g	6 金	ごはん スペイン風オムレツ 春雨サラダ 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 kcal 25.8 g 31.5 g 3.4 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

2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 土	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 土	焼うどん わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 23.7 g 27.2 g 3.4 g	7 土	ごはん 豚肉のマヨパン粉焼き 大根のおかかサラダ キャベツと鶏肉のスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 kcal 31.9 g 25.9 g 2.6 g
8 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	8 日	いろどりピラフ 厚揚げと玉ねぎのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 26.0 g 12.8 g 2.2 g	8 日	麦ごはん 鯖のかば焼 春雨ときくらげの甘酢和え 麩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	759 kcal 31.9 g 21.1 g 2.6 g
9 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え わかめと里芋のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 21.3 g 14.4 g 2.1 g	9 月	ごはん 牛乳 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 小松菜ともやしのナムル 汁ビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 29.8 g 20.0 g 2.7 g	9 月	麦ごはん 鶏肉のチリソースかけ チンゲン菜のソテー 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	717 kcal 27.4 g 27.1 g 2.5 g
10 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ぞ汁	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	10 火	味付けパン ヨーグルトドリンク ミラノ風コートレット ドレッシングサラダ ミネストローネ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 33.7 g 27.0 g 2.5 g	10 火	ごはん 鯵の更紗揚げ 小芋の土佐煮 たたきごぼう 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	650 kcal 26.7 g 12.4 g 2.4 g
11 水 祝	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	489 kcal 15.2 g 15.4 g 2.2 g	11 水 祝	スペゲティ ミートソース レタスとベーコンのスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 26.6 g 19.3 g 2.5 g	11 水 祝	麦ごはん 豚肉ばらとキャベツの白ワイン煮 白菜と人参のごま和え 竹輪と玉ねぎのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	955 kcal 29.2 g 53.5 g 3.4 g
12 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ともやしのみぞ汁	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	12 木	奈良茶飯 牛乳 関東煮 白菜の昆布和え すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 35.1 g 24.9 g 3.4 g	12 木	きつねうどん 出し巻卵 豚キャベツ 小ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 38.9 g 28.6 g 3.6 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

2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 金	麦ごはん ふりかけ つきこんにやくのきんぴら 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	506 kcal 20.4 g 7.8 g 2.0 g	13 金	ごはん 牛乳 炒めビーフン だしがらの手作りふりかけ じやがいもとしめじのすまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 29.1 g 13.1 g 2.7 g	13 金
閉 舎 2/13(金) 夕～2/15(日) 昼								
16 月	ごはん 竹輪の照り煮 キャベツのソテー わかめと麩のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 16.1 g 5.1 g 2.7 g	16 月	ごはん 牛乳 千草焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 kcal 33.1 g 28.5 g 2.8 g	16 月
17 火	ごはん 味付けのり ツナと大根の炒めサラダ とうふと人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 15.9 g 14.1 g 1.8 g	17 火	全粒粉パン 牛乳 すけそう鰯の変わり衣フライ キャベツとみかんの ドレッシングサラダ わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 32.8 g 24.4 g 3.6 g	17 火
18 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	471 kcal 21.1 g 20.8 g 3.5 g	18 水	麦ごはん 牛乳 ポークソテーシャリアピン風 小松菜と白菜のおかか和え きのこのたまごスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 30.2 g 27.5 g 2.3 g	18 水

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

2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 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 19.2 g 9.1 g 1.4 g	19 木	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 はくさいと人参のおかか和え チンゲン菜と人参のスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 kcal 28.8 g 20.5 g 2.4 g	19 木	ごはん ホキのムニエル 炒り豆腐 じゃが芋としめじの味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 34.0 g 14.2 g 2.6 g
20 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 17.5 g 8.2 g 2.3 g	20 金	鶏肉と小松菜の炒めご飯 牛乳 中華風野菜スープ みかんヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 kcal 30.2 g 18.2 g 2.0 g	20 金	ごはん 鯖のオイネーズ焼き 大根と水菜のおかかサラダ 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 26.9 g 25.2 g 2.6 g
21 土	ごはん 味付けのり 惣菜 インスタントのみそ汁	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	21 土	カレーラーメン 水菜とツナのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 29.2 g 12.6 g 2.6 g	21 土	ごはん じゃがいもの揚げ煮 白菜と水菜の生姜酢和え わかめと人参のみそ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 kcal 29.1 g 29.6 g 3.1 g
22 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	22 日	ほうれん草とツナの和風サラダ 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g	22 日	ごはん 鯖の生姜煮 切干大根のおかかサラダ かきたま汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 29.9 g 20.5 g 2.1 g
23 月 祝	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 15.2 g 5.6 g 1.3 g	23 月 祝	ケチャップライス ポテトスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 22.3 g 21.3 g 2.5 g	23 月 祝	麦ごはん 赤魚の幽庵焼き 小松菜の煮びたし 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	618 kcal 32.7 g 16.6 g 2.0 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

2月のこんだて⑤

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			
24 火	ごはん ふりかけ 小松菜とウインナーのソテー 麸と人参のみぞ汁	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	24 火	ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬 手作りジャンボゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 29.0 g 22.5 g 2.5 g	24 火	ごはん かき揚げ丼 さつま汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 29.0 g 11.2 g 3.3 g
25 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	417 kcal 19.4 g 19.9 g 2.6 g	25 水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース添え 人参のグラッセ すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 36.0 g 33.0 g 2.4 g	25 水	お好み焼き（ミックス） わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 kcal 30.2 g 35.2 g 3.3 g
26 木	ごはん 韓式のり 春雨のカレー炒め もやしと人参のみぞ汁	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	26 木	麦ごはん 牛乳 赤魚の甘辛煮 白菜と人参のごま和え 玉ねぎとあげのみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 32.3 g 18.3 g 2.4 g	26 木	ごはん 酢豚 大根のナムル 春雨のたまごスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 25.0 g 12.6 g 2.8 g
27 金	ごはん じゃがいものきんぴら 大根とあげのみぞ汁	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	27 金	赤飯 牛乳 フライドチキン ポテトサラダ 野菜スープ 【卒業お祝い献立】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 32.7 g 32.6 g 2.7 g	27 金	ごはん 鰯の香味焼き 春雨ときくらげの酢の物 厚揚げとじゃがいものみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 28.9 g 11.2 g 2.0 g
28 土	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	28 土	お好み焼き わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 29.7 g 20.7 g 3.0 g	28 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 白菜と人参のおかか和え わかめと人参のみぞ汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 30.8 g 20.6 g 2.1 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。