

# 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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	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 489 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	1 日	カレーピラフ ポテトスープ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	1 日	ごはん ポークピカタのケチャップかけ えびときくらげの酢の物 わかめスープ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 41.4 g 食塩相当量 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 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 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 736 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 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 609 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 2.4 g
3 火	ごはん 鯖の塩焼 白菜のごま油炒め じゃが芋と竹輪のみそ汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g	3 火	きなこパン 牛乳 いわしの香草パン粉焼き カレーポトフスープ 福豆 【節分献立】	エネルギー 806 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 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 752 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 4.1 g
4 水	セルフドックパン ウィ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 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 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 693 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	4 水	鶏ごぼうごはん こんにやくの土佐煮 グリーンサラダ かきたま汁	エネルギー 610 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 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 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 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 761 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g	5 木	麦ごはん 天ぶら盛り合わせ（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 798 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 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 443 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	6 金	ごはん 牛乳 鯖のごま照り焼き 五目豆 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 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 819 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 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
7 土	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 土	焼うどん わかめスープ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 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 730 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 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 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	8 日	いろどりピラフ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g	8 日	麦ごはん 鰯のかば焼 春雨ときくらげの甘酢和え 麩とキャベツのみそ汁	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 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 わかめと里芋のみそ汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 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 710 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 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 あげと白菜のみそ汁	エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 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	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 805 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.5 g	10 火	ごはん 鰯の更紗揚げ 小羊の土佐煮 たたきごぼう 大根と舞茸のみそ汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 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 489 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	11 水 祝	スパ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 558 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 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 竹輪と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 955 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 53.5 g 食塩相当量 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	12 木	奈良茶飯 牛乳 関東炊き 白菜の昆布和え すまし汁	エネルギー 701 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 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 791 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 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 つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉ねぎのみそ汁	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	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 じゃがいもとしめじのすまし汁	エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.7 g	13 金		
<div> <div>閉 舎</div> <div>2/13(金)夕～2/15(日)昼</div> </div>						15 日	ごはん ポークカレー ごまドレサラダ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g
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 479 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.7 g	16 月	ごはん 牛乳 干草焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g	16 月	にんじんライス クリームシチュー キャベツと人参のドレッシングサ ラダ 手作りゼリー	エネルギー 853 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.8 g
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 524 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	17 火	全粒粉パン 牛乳 すけそう鱈の変わり衣フライ 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 702 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.6 g	17 火	麦ごはん タンドリーチキン 大根とわかめのごまドレサラダ キャベツのスープ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g
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 471 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 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 747 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g	18 水	チャンポン麺 揚げ春巻き	エネルギー 624 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 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
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 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 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 718 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 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 649 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 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 511 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 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 674 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 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 679 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 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 489 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 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 854 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 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 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 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 489 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 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 667 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 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 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 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 629 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 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 618 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 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 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	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 868 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	24 火	ごはん かき揚げ丼 さつま汁	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 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 417 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 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 845 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 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 683 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 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	26 木	麦ごはん 牛乳 赤魚の甘辛煮 白菜と人参のごま和え 玉ねぎとあげのみそ汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 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 659 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 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	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 800 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 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そ汁	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.0 g
28 土	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	28 土	お好み焼き わかめスープ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 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 わかめと人参のみそ汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 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。