

5月のこんだて①

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

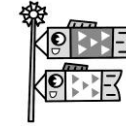
〈 舎食 夕 〉

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 金	麦ごはん ふりかけ じゃがいものきんぴら 大根とあげのみそ汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g	1 金	たけのこ寿司 牛乳 きんぴらごぼう すまし汁 かしわもち 【子どもの日こんだて】	エネルギー 741 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g	5/1夕~5/6夕まで 閉舎 		
7 木	ごはん ふりかけ 小芋の土佐煮 あげとわかめのみそ汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.7 g	7 木	お茶ごはん 牛乳 豚肉のごま照り焼き 切干大根とひじきのきんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁 【八十八夜こんだて】	エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.0 g	7 木	サラダ寿司 じゃがいものそぼろ煮 麩と玉葱のみそ汁	エネルギー 719 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.8 g
8 金	ごはん 味付けのり 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	8 金	ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら にら玉スープ	エネルギー 722 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g	8 金	ごはん 鶏肉と小芋の煮物 ツナと大根のサラダ 竹輪とじゃが芋のみそ汁	エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
9 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	9 土	卵チャーハン カレースープ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.0 g	9 土	ごはん 五目野菜炒め こんにゃくの土佐煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g
10 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 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	10 日	おこのみ焼き 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 2.9 g	10 日	にんじんライス じゃがいものクリーム煮 グリーンサラダ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 1.4 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

5月のこんだて②

京都市立盲学校（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
11 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え わかめとじゃが芋の味噌汁	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g	11 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツと小魚の甘酢和え たまごスープ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g	11 月	筍ごはん 鱈の南蛮漬け ひじきの炒め煮 あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g
12 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	12 火	黒糖パン 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜とキャベツのソテー わかめスープ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g	12 火	麦ごはん 鶏のから揚げ 大根とわかめの ごまネーズサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.4 g
13 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	13 水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬け 水菜とキャベツのレモンドレッシングサラダ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g	13 水	ごはん 豚肉とにんにくの芽 スタミナ炒め 手作りレタスシューマイ たまごスープ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
14 木	ごはん ふりかけ 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ともやしのみそ汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.4 g	14 木	豆ごはん 牛乳 太刀魚の香草パン粉焼き ひじきの煮物 たぬき汁	エネルギー 711 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g	14 木	ごはん 初夏の彩り炒め 手作り卵豆腐 けんちん汁	エネルギー 692 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g
15 金	麦ごはん 韓式のり 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 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.7 g	15 金	小魚と高菜のピラフ 牛乳 ごぼうサラダ ポテトスープ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g	15 金	麦ごはん 鯖の甘辛煮里芋添え キャベツの甘酢漬け あげとわかめのみそ汁	エネルギー 661 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

5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
16 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	16 土	ほうれん草とツナの 和風スパゲティ 卵スープ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	16 土	ごはん 豚肉の南部焼き 小松菜とにんじんのおかかあえ じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
17 日	食パン スライスチーズ カップスープ バナナ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g	17 日	きんぴらチャーハン じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g	17 日	ごはん 炒めビーフン ごぼうサラダ 麩と人参のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
18 月	ごはん ちくわの照り煮 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	18 月	ごはん 牛乳 じゃがいもとちくわのかき揚げ ほうれん草ともやしのナムル 沢煮碗	エネルギー 752 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	18 月	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとなすのゆかりあえ 昆布豆 じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 617 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.7 g
19 火	ごはん 味付けのり ツナと大根のサラダ 豆腐と人参のみそ汁	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	19 火	ミルクパン ヨーグルトドリンク タンドリーチキン 大根のおかかサラダ じゃがいものクリームスープ	エネルギー 765 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	19 火	ごはん ポークソテーシャリアピン風 ドレッシングサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 755 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g
20 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	20 水	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の オイスターソース炒め だしがらの手作りふりかけ 厚あげともやしのみそ汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 669 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g	20 水	麦ごはん ロールキャベツ ほうれん草とキャベツのおかか え ポテトスープ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

5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
21 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	21 木	麦ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け 小松菜と白菜のごま和え かきたま汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 686 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	21 木	ごはん ピリ辛豚みそ丼 チンゲン菜とキャベツの中華 和え 春雨のたまごスープ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g
22 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃが芋とにんじのみそ汁	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	22 金	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ キャベツとほうれん草の信田和え もやしとふのみそ汁 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 767 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g	5/22夕~5/23昼まで 閉舎 		
5/22夕~5/23昼まで 閉舎 						23 土	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナとほうれん草のごま和え じゃが芋とえのきだけのみそ汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g
24 日	食パン スライスチーズ カップスープ バナナ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g	24 日	きつねうどん 小松菜の卵とじ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	24 日	ごはん 中華風炒り卵 春雨ときくらげの甘酢あえ 中華コーンスープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
25 月	ごはん 卵丼の具 里芋のみそ汁	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	25 月	赤飯 牛乳 みそトンカツ 紅白なます すまし汁 【開校記念日】	エネルギー 752 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g	25 月	てんぷらうどん ほうれん草ともやしの磯香和え わかめごはん	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

5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
26 火	麦ごはん 漬物 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 568 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	26 火	国産小麦コッペパン 牛乳 ツナとポテトのカップ焼き 元気サラダ コーンと野菜のスープ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g	26 火	麦ごはん なすのドライカレー ブロッコリーのごま和え 手作りゼリー	エネルギー 739 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1 g
27 水	食パン スライスチーズ 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 468 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.7 g	27 水	麦ごはん 牛乳 鰯のかば焼き ひじきと大豆のサラダ とうふともやしのみそ汁	エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.4 g	27 水	麦ごはん 金目鯛の煮付け ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ かきたま汁	エネルギー 684 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 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	28 木	麦ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 アスパラガスとキャベツのソテー すまし汁	エネルギー 711 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g	28 木	ごはん 鶏肉の香味焼き じゃこピーマン わかめと大根の三杯酢 揚げとたまねぎのみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g
29 金	麦ごはん ふりかけ じゃがいものきんぴら 大根とあげのみそ汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g	29 金	ごはん 牛乳 干草焼 小松菜ともやしの磯香和え じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 696 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	29 金	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごま油炒め 小芋のごま煮 すまし汁	エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
30 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	30 土	ごはん 衣笠どんぶり じゃがいもとわかめのみそ汁	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	30 土	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) きゅうりとわかめの中華酢の物 春雨スープ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.6 g
31 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	31 日	焼うどん おにぎり たまごスープ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 3.2 g	31 日	ごはん 鶏じゃが コーンとキャベツのサラダ わかめと麩のみそ汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.0 g

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。