

# 4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 水	セルフドックパン ウ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 ヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.6 g	8 水	ソースカツ丼 わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	8 水	ごはん かしわと舞茸の炒め物 手作り卵豆腐 わかめスープ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
9 木	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソース あげと玉ねぎのみそ汁	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	9 木	【入学お祝いこんだて】 鮭寿司 牛乳 豆腐とみつばのすまし汁 桜餅	エネルギー 742 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g	9 木	ごはん チーズのせハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g
10 金	麦ごはん ふりかけ 小松菜と竹輪の炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁	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	10 金	ごはん 牛乳 鯖の木の芽みそかけ うどんと春キャベツの酢みそ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	エネルギー 659 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	10 金	ごはん シャーレン豆腐 きゅうりのポン酢かけ あげとじゃがいものみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
11 土	ごはん 納豆 味付けのり 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	11 土	えびピラフ 野菜コンソメスープ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g	11 土	ごはん いんげんと鶏肉のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ 小松菜とえのきのみそ汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g
12 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ 果物缶詰 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	12 日	焼うどん コーンと卵のスープ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.5 g	12 日	にんじんライス じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ	エネルギー 838 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 1.4 g
13 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え わかめとじゃがいものみそ汁	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	13 月	ごはん 牛乳 ビーンズおからローフ ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐と水菜のすまし汁	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.1 g	13 月	ごはん かき揚げ丼 だし巻き キャベツときゅうりのゆかり 和え のっぺい汁	エネルギー 751 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 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。

# 4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 火	ごはん ふりかけ 白菜と厚揚げの炊いたん 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	14 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ひじきとほうれん草のスパゲティ レタススープ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.8 g	14 火	ごはん 鱈の竜田揚げ ツナとキャベツのサラダ 切干大根のさっと煮 春雨のたまごスープ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g
15 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	15 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 たまごスープ フルーツカクテルゼリー	エネルギー 708 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g	15 水	鶏ごぼうごはん 鱈のレモン香味焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ 長芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 620 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.2 g
16 木	ごはん ふりかけ 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 519 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.4 g	16 木	麦ごはん 牛乳 チキンコートレット 春キャベツと ブロッコリーのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g	16 木	【歓迎会】 ごはん 甘辛やきとり丼 盛り合わせサラダ 豚汁 手作りプリン 	エネルギー 952 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.7 g
17 金	麦ごはん 韓式のり つきこんにゃくのきんぴら 豆腐と玉葱のみそ汁	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	17 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 五目中華サラダ チンゲン菜と白菜のスープ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g	17 金	麦ごはん 豚肉ばらとキャベツの白ワイ ン煮 法蓮草とエリンギのソテー かきたま汁	エネルギー 948 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 2.5 g
18 土	ごはん 納豆 味付けのり 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	18 土	チャンポン麺 きゅうりの甘酢漬け	エネルギー 513 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.8 g	18 土	ごはん 鯖の甘辛こんにゃく煮 ひじきの当座煮 じゃがいもとえのきだけのみ そ汁	エネルギー 712 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g
19 日	食パン ジャム・マーガリン カップスープ 果物缶詰 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	19 日	小松菜とツナの和風スパゲティ きのこスープ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	19 日	ごはん 干草焼き きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 708 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 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。

# 4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 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	20 月	ごはん 牛乳 豚じゃが 白菜と水菜のごま和え 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 704 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	20 月	麦ごはん 焼きししゃも たこときゅうりの酢の物 小芋のごま煮 揚げと玉葱のみそ汁	エネルギー 773 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g
21 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	21 火	バターパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜のごま炒め みかんヨーグルト	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.6 g	21 火	ごはん 鯖のみそ煮 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 732 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.3 g
22 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	22 水	お好み焼き 牛乳 わかめ麦ごはん小 白菜と人参のごま和え じゃがいもとねぎのみそ汁	エネルギー 719 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	22 水	麦ごはん 鶏肉のコーンソース焼き にんじんのグラッセ 昆布豆 わかめと大根のみそ汁	エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
23 木	ゆかりご飯 豚肉とキャベツのソテー 揚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	23 木	筍ごはん 牛乳 鰯のごまみそ焼き ほうれん草と人参の磯香和え 若竹汁	エネルギー 657 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	23 木	ごはん 天ぷら盛り合わせ 小芋と大根の煮物 絹厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 じゃがいもと人参のみそ汁	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	24 金	ごはん 牛乳 チキンカレー 春雨のごまネーズサラダ 福神漬	エネルギー 859 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.8 g	24 金	ごはん 豚肉の七味焼き キャベツの レモンドレッシングサラダ にら玉スープ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.6 g
25 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	25 土	肉うどん 卵と野菜の炒め物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.8 g	25 土	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 麩と玉葱のみそ汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.7 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。

# 4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 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	26 日	衣笠どんぶり じゃがいもとキャベツのみそ汁	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g	26 日	サラダ寿司 長芋のそぼろ煮 レタスとベーコンのスープ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 4.0 g
27 月	ごはん 卵丼の具 里芋と玉葱のみそ汁	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	27 月	ごはん 牛乳 野菜とひじきのかき揚げ 金時豆の甘煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g	27 月	ごはん チキン南蛮(宮崎風)手作りタルタル 小松菜ともやしのナムル しめじと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.9 g
28 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	28 火	味付けパン 牛乳 マカロニグラタン フレンチドレッシングサラダ ポトフスープ	エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.7 g	28 火	麦ごはん 鱈の西京焼き キャベツとほうれん草の信田和え なすのみそ炒め 若竹汁	エネルギー 676 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
29 祝 水	食パン スライスチーズ カップスープ バナナ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.5 g	29 祝 水	麦ごはん シュリンプカレー キャベツのポン酢かけ ヨーグルト	エネルギー 792 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.0 g	29 祝 水	麦ごはん チンジャオロース 春雨ときらげの甘酢和え 中華風かきたまスープ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
30 木	麦ごはん 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	30 木	麦ごはん 牛乳 竹輪の三色揚げ にんじんしりしり けんちん汁	エネルギー 751 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	30 木	モダン焼き もやしときゅうりの中華和え 卵焼き	エネルギー 679 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.6 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。