

6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 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 25.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g	1 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き けんちん汁 大豆と小魚のスナック	エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g	1 月	麦ごはん 赤魚の煮付け 変わり春巻き もやしとキャベツのみそ汁	エネルギー 772 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g
2 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 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	2 火	国産小麦コッペパン 牛乳 バジルチキン 人参のグラッセ かぼちゃのクリームスープ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.1 g	2 火	生姜ごはん ホキのフライ（ソース添え） 粉ふきいも アスパラガスのソテー 野菜スープ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g
3 水	セルフドッグパン ウインナー（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	3 水	麦ごはん 牛乳 鰯の香味焼き 切干大根のハリハリサラダ わかめスープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	3 水	ごはん 鶏じゃが 焼きししゃも ほうれん草ともやしの磯香和え 豆腐としめじのみそ汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g
4 木	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 15.6 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	4 木	麦ごはん 牛乳 鰯のフライのソースかけ ひじきと大豆のごまサラダ あげとえのきだけのみそ汁	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g	4 木	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 蒸し野菜 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと絹厚揚げのみそ汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	麦ごはん 鯖の塩焼 きゅうりのごま油炒め じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g	5 金	ごはん 牛乳 炒り豆腐 小松菜とキャベツのおかか和え 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 681 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	5 金	ごはん ホキのピリッとジャン じゃが芋のそぼろ煮 もやしスープ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.9 g
6 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	6 土	豚肉の生姜焼き丼 ドレッシングサラダ	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 43.2 g 食塩相当量 1.5 g	6 土	ごはん 鰯の香味焼き 厚揚げのあんかけ 玉ねぎと人参のみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 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。

6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 日	食パン マーガリン・ジャム 果物缶詰（みかん缶） 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	7 日	スパゲティナポリタン たまごスープ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.0 g	7 日	ごはん チキンコートレット ポテトサラダ きのこスープ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 1.8 g
8 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 21.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g	8 月	カレーピラフ 牛乳 じゃがいものきんぴら とうもろこしの中華スープ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	8 月	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ にんじんのグラッセ ひじきの炒め煮 小松菜と舞茸のみそ汁	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g
9 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	9 火	ミルクパン 牛乳 なすのチーズ焼き にんじんサラダ 春雨スープ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.2 g	9 火	ごはん 鱈のチーズ焼き 長いものごま煮 スナップエンドウのおかかサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 672 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g
10 水	ハンバーガーパン 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	10 水	麦ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け スナップエンドウのおかかサラダ じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g	10 水	ごはん 八宝菜 きゅうりの甘酢漬け にら玉スープ すいか	エネルギー 647 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.8 g
11 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	11 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのオーロラソース和え 五目豆 もやしとキャベツのみそ汁	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	11 木	麦ごはん 鰯のさっぱりトマトソース フレンチサラダ レタスと鶏肉のスープ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 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。

6月のこんだて③

京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
12 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	12 金	麦ごはん 牛乳 赤魚の甘辛煮 夏大根の炒めナムル たまごスープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	12 金	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨サラダ コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 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	13 土	ごはん 和風カレーどんぶり じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g	13 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 厚揚げの煮物 麩と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
14 日	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 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	14 日	焼きそば わかめスープ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g	14 日	ごはん キーマカレー もやしの炒め物	エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.1 g
15 月	ごはん ちくわの照り煮 キャベツのソテー 厚揚げと人参のみそ汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.8 g	15 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き パンサンスウ あげとなすのみそ汁	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.2 g	15 月	麦ごはん ささみのホイル蒸し 小芋のごま煮 しめじとたまねぎのみそ汁 手作りゼリー（パイン）	エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g
16 火	ごはん 味付けのり ツナと大根の炒めサラダ 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	16 火	黒糖パン 牛乳 肉団子のトマト煮 ツナとズッキーニのマカロニサラダ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g	16 火	麦ごはん 鯖の生姜煮 ししとうのみそ炒め ほうれん草とえのきの磯香和え わかめスープ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g
17 水	テーブルロール マーガリン・ジャム 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 589 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	17 水	ごはん 牛乳 なすのドライカレー キャベツとコーンのレモンサラダ	エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	17 水	ごはん 冷しゃぶの酢みそかけ 卵焼き 麩とじゃがいものみそ汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 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。

6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
18 木	ゆかりごはん 豚肉とキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g	18 木	麦ごはん 牛乳 なんか揚げ ゴーヤーのおかか炒め しめじとたまねぎのみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g	18 木	中華おこわ 肉団子の甘酢あんかけ チンゲンサイのソテー 中華五目スープ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
19 金	麦ごはん 漬物 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 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g	19 金	ごはん 牛乳 ごぼうと大豆の鶏つくね 万願寺唐辛子のじゃこ炒め みそけんちん汁	エネルギー 711 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g	19 金	ごはん ピリ辛豚みそ丼 キャベツときゅうりの中華和え 卵スープ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g
20 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 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g	20 土	えびピラフ レタスとベーコンのスープ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.4 g	20 土	わかめごはん 鶏肉の香味焼き しいたけのマヨネーズ焼き 厚揚げとなすのみそ汁	エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.2 g
21 日	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 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	21 日	冷やしうどん 卵とピーマンの炒め物	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.9 g	21 日	ごはん ホキの香草パン粉焼き ツナとほうれん草のごま和え わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g
22 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	22 月	ごはん 牛乳 豚肉と夏野菜の炒め物 賀茂なすの田楽 すまし汁	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.2 g	22 月	カレーうどん 小ごはん 鶏天 夏野菜のサラダ	エネルギー 746 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g
23 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 602 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	23 火	クロワッサン ヨーグルトドリンク ペペロンチーノスパゲティ トマトと卵のスープ	エネルギー 743 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.4 g	23 火	ごはん キスと夏野菜の天ぷら 高野豆腐の含め煮 あげと小松菜のみそ汁	エネルギー 739 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 16.9 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。

6月のこんだて⑤ 京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
24 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	24 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き うりの酢みそ和え けんちん汁	エネルギー 688 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g	24 水	ごはん ポークピカタおろし添え ごまドレサラダ レタスープ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.0 g
25 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	25 木	パエリア 野菜ジュース スペイン風オムレツ 野菜スープ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	25 木	ごはん 鯖の甘辛煮こんにゃく添え 焼きなす じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
26 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	26 金	ゆず酢の五目ずし 牛乳 なすのおかかあえ 日曜市の芋天	エネルギー 785 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g	26 金	ごはん 鱈のカレーマリネ ポテドレッシングサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 682 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
27 土	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 418 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	27 土	えびと小松菜のクリームスパゲティ キャベツのごま油炒め	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g	27 土	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナとキャベツのサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g
28 日	食パン マーガリン・ジャム 惣菜 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	28 日	焼きめし 春雨スープ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g	28 日	ごはん 親子どんぶり 小松菜ともやしのおかか和え すまし汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.1 g
29 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 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g	29 月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 水無月	エネルギー 866 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	29 月	麦ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏大根の炒めナムル すまし汁	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
30 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー あげと玉ねぎのみそ汁 【花ノ坊校地お休み】	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	30 火	国産小麦コッペパン 牛乳 フィッシュ&チップス カレー風味の野菜スープ 【花ノ坊校地お休み】	エネルギー 719 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	30 火	麦ごはん ゴーヤチャンプル おくらのごま和え 蒸しとうもろこし 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 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。