

7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 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	1 水	麦ごはん 牛乳 コーンと枝豆の鶏つくね 手作りふりかけ かぼちゃと玉葱のみそ汁 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g	1 水	きんぴらチャーハン はものフライ ソース添え キャベツのおかか和え わかめスープ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.3 g
2 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	2 木	麦ごはん 牛乳 鰯のカレーマリネ 小松菜ともやしのおかか和え にら玉スープ 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 718 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	2 木	ごはん 鶏飯 野菜天盛り合わせ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g
3 金	麦ごはん 鯖の塩焼き 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	3 金	ごはん 牛乳 切り干し大根の卵焼き なすのみそ炒め 春雨スープ 【花ノ坊校地給食お休み】	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	3 金	 閉舎 (7/3(金) 夕~7/5(日) 朝)	
 閉舎 (7/3(金) 夕~7/5(日) 朝)			5 日	豚肉の生姜焼き丼 たまごスープ	エネルギー 772 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 39.1 g 食塩相当量 2.0 g	5 日	ごはん 竹輪の三色揚げ 春雨ときくらげの甘酢和え 豆腐とチンゲンサイスープ	エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 4.4 g
6 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みそ汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	6 月	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き かぼちゃのサラダ もやしと小松菜のみそ汁	エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.1 g	6 月	麦ごはん かれいの煮付け里芋添え ほうれん草のおかかサラダ わかめと麩のみそ汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 12.7 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。

7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 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	7 火	味付けパン ヨーグルトドリンク ザンギ なすサラダ そうめん汁 七タゼリー	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g	7 火	小ごはん(麦) 冷やしうどん 冷しゃぶの酢みそかけ にんじんしりしり	エネルギー 667 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.6 g
8 水	ハンバーガー 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	8 水	麦ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ 蒸しとうもろこし	エネルギー 739 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.9 g	8 水	麦ごはん ホキのフライのマヨネーズ添え バンサンスウ 揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g
9 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	9 木	麦ごはん 牛乳 鱧の天ぷら 万願寺唐辛子のみそ炒め 沢煮碗	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g	9 木	麦ごはん 炒めビーフン なすの揚げびたし きのこともやしのスープ	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
10 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	10 金	ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き じゃこピーマン じゃが芋ともやしのみそ汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	10 金	ごはん なすのみそ炒め きゅうりの甘酢漬け 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 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 418 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	11 土	他人どんぶり すまし汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g	11 土	ごはん ポークチャップ きゅうりとキャベツのおかかサラダ 野菜スープ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g
12 日	食パン ジャム・マーガリン 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	12 日	担々麺 ほうれん草のたまご炒め	エネルギー 585 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g	12 日	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 あげとしめじのみそ汁	エネルギー 688 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 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。

7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	13月	ナシゴレン 牛乳 目玉焼き 汁ピーフン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	13月	麦ごはん チキン南蛮（宮崎風） 手作りタルタル 盛り合わせサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 手作りゼリー	エネルギー 924 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.3 g
14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	14火	とうもろこしごはん 牛乳 冬瓜のカレー煮 かぼちゃのバター焼き 手作りゼリー	エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g	14火	麦ごはん 赤魚の煮付けこんにやく添え ツナとキャベツのドレッシングサ ラダ 春雨のたまごスープ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g
15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 589 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	15水	麦ごはん 牛乳 とり肉と夏野菜の炒め物 はたはたのからあげ 玉ねぎとわかめのみそ汁	エネルギー 685 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g	15水	ごはん オムレツ かぼちゃのサラダ 麩と人参のみそ汁	エネルギー 844 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.1 g
16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	16木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 すいか	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	16木	麦ごはん いかザンギ 万願寺唐辛子の焼き浸し もやしスープ かぼちゃ春巻き	エネルギー 739 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
17金	麦ごはん 漬物 厚揚げと青菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.9 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。

閉 舎