



令和8年度 9月
京都府立盲学校

9月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
1	火	きなこパン	牛にゅう コッペパン きなこ さとう しお 油 ぎゅうにゅう	645 (2.2)	708 (2.3)
		かぼちゃグラタン	かぼちゃ たまねぎ ぶたにく しお こしょう 油 バター こむぎこ スキムミルク パンこ こなチーズ		
		野菜のスープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ しお こしょう		
		ぶどう	ぶどう		
2	水	麦ごはん	牛にゅう こめ むぎ ぎゅうにゅう	658 (2.2)	782 (2.6)
		豆入りキーマカレー	とりミンチ にんにく しょうが カレーこ 油 大豆 にんじん たまねぎ ビーマン トマト バター こむぎこ スキムミルク オールスパイス トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう		
		もやしとチンゲン菜のソテー	チンゲンツアイ もやし 青ねぎ オイスターソース しょうゆ ごま油		
3	木	麦ごはん	牛にゅう こめ むぎ ぎゅうにゅう	584 (1.5)	678 (2.0)
		かれいのべっこうあんかけ	かれい 酒 こめこ あられ 油 だしじる しょうゆ かたくりこ		
		キャベツとにんじんのおかかあえ	キャベツ にんじん しょうゆ さとう 花かつお		
		春雨スープ	ぶたにく はるさめ しいたけ チンゲンツアイ たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる		
4	金	【筋肉ちよきんこんだて】		644 (1.4)	776 (1.8)
		ごはん	こめ		
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ルーローハン	ぶたにく しょうが ごま油 さとう 酒 しょうゆ オイスターソース す		
		小松菜のごま炒め	こまつな しょうゆ ごま ごま油		
7	月	ごはん	牛にゅう こめ ぎゅうにゅう	704 (2.3)	834 (3.1)
		ちくわのいそべあげ	ちくわ こむぎこ たまご あおのり 油		
		かぼちゃのいとこ煮	あずき かぼちゃ さとう みりん 酒 しょうゆ だしじる		
		かきたま汁	わかめ とうふ たまねぎ たまご しょうゆ みりん だしじる		
8	火	【おはし名人スプーン名人】		623 (2.0)	784 (2.7)
		あじつけパン	牛にゅう あじつけパン ぎゅうにゅう		
		とうふハンバーグの野菜あんかけ	ぶたミンチ しぼりどうふ ひじき たまご こむぎこ 酒 しお こしょう 油 はくさい たまねぎ 青ねぎ しょうゆ す トマトケチャップ さとう かたくりこ		
		わかめスープ	わかめ はるさめ にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 ごま油 だしじる		
9	水	なし	なし	600 (2.3)	724 (2.8)
		【おはなしきゅうしょく】			
		枝豆ごはん	牛にゅう こめ えだまめ 酒 しお ぎゅうにゅう		
		とり肉のごま照り焼き	とりにく 酒 みりん しょうゆ ごま		
		ひじきと大豆のいため煮	ひじき だいず こんにやく にんじん 油 さとう しょうゆ みりん だしじる		
		とうふともやしのみそ汁	とうふ もやし 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



9月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
10	木	麦ごはん	牛にゅう	612 (1.8)	727 (2.2)
		たちうおの香草パン粉焼き	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		キャベツときゅうりのいそかあえ	たちうお しお こしょう たまご こむぎこ パンこ パセリ オリーブ油		
		高野どうふのみそ汁	きゅうり キャベツ のり しょうゆ		
11	金	【防災きゅうしょく】		653 (1.5)	769 (2.0)
		おにぎり(わかめ味・おかか味)	こめ わかめ		
		手作りふりかけ(おかか)	花かつお しょうゆ みりん 酒 オイスターソース 白ごま		
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		かんづめで作るツナサラダ	ツナ だいず とうもろこし マヨネーズ		
14	月	【京都のふるさとこんだて】		537 (2.0)	641 (2.5)
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		にしんなす	にしん なす さとう みりん 酒 しょうゆ だし		
		小松菜ともやしのごまあえ	こまつな もやし しょうゆ みりん ごま		
15	火	あげとキャベツのみそ汁	キャベツ 油あげ にんじん みそ 赤みそ だし	666 (2.5)	835 (3.2)
		【ローリングストックの日】			
		ミルクパン	ミルクパン ぎゅうにゅう		
		カレーマカロニグラタン	マカロニ とりにく たまねぎ にんじん マツシュルूम トマトケチャップ カレーこ 油 きゅうきゅうカレー こむぎこ バター スキムミルク しお こしょう こなチーズ パンこ		
16	水	ブロッコリーとキャベツのサラダ	キャベツ ブロッコリー オリーブ油 す しお さとう	691 (2.1)	787 (2.7)
		野菜スープ	とりにく たまねぎ にんじん さんどまめ しお こしょう しょうゆ		
		麦ごはん	牛にゅう		
17	木	ロコモコ丼(どん)	こめ むぎ ぎゅうにゅう	615 (2.0)	728 (2.3)
		さばのみそ煮	ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまねぎ パンこ スキムミルク たまご ナツメグ オールスパイス しお こしょう 油 ドミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン		
		春雨ときくらげの甘酢あえ	たまご こしょう		
		さつま汁	キャベツ エリンギ 油 しお こしょう		
17	木	わかめと白菜のスープ	わかめ はくさい にんじん 青ねぎ しょうが しょうゆ しお 酒 だし	615 (2.0)	728 (2.3)
		麦ごはん	牛にゅう		
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ		
		春雨ときくらげの甘酢あえ	はるさめ にんじん きくらげ キャベツ す さとう しお ごま油 ごま		
17	木	さつま汁	とりにく だいこん さといも にんじん ごぼう 青ねぎ しょうが みそ 赤みそ だし	615 (2.0)	728 (2.3)

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



9月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
18	金	きんぴらチャーハン	こめ むぎ ぎゅうミンチ ごぼう にんじん こまつな さとう みりん 酒 しょうゆ しお こしょう 油	672 (2.6)	784 (3.0)
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		ししゃものからあげ	ししゃも かたくりこ 油		
		とうがんのくずひき	とうがん とりにく えだまめ しょうが しょうゆ みりん だしじる かたくりこ		
24	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	595 (1.7)	699 (2.0)
		ぶた肉のごま照り焼き	ぶたにく 酒 みりん しょうゆ ごま		
		切り干し大根のハリハリサラダ	きりぼしだいこん にんじん わかめ さとう しょうゆ す ごま		
		あつあげと玉ねぎのみそ汁	あつあげ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
25	金	【お月見こんだて】		691 (2.3)	843 (2.6)
		里芋ごはん 牛にゅう	こめ さといも 油あげ しょうゆ 酒 みりん だしじる ぎゅうにゅう		
		とりにくの南部焼き	とりにく みりん 酒 しょうゆ ごま 油		
		ベーコンとごぼうの洋風みそ汁	ベーコン ごぼう にんじん たまねぎ きくらげ みそ みりん バター だしじる		
		月見団子	しらたまだんご きなこ さとう しお		
28	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	607 (2.1)	706 (2.8)
		ジャーチャン豆腐	あつあげ ぶたにく しょうが 酒 しょうゆ たまねぎ キャベツ にんじん にら さとう 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 油 かたくりこ		
		白菜とにんじんの和風ドレッシングサラダ	ちくわ はくさい にんじん ごま す しょうゆ さとう ごま油		
		コーンとチンゲン菜のスープ	とうふ とうもろこし チンゲンツアイ しょうゆ こしょう とりガラスープ		
29	火	クロワッサン 牛にゅう	クロワッサン ぎゅうにゅう	697 (2.5)	784 (2.8)
		なすとトマトのミートスパゲティ	スパゲティ ぶたミンチ しお こしょう オリーブ油 なす トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース こなチーズ		
		ポトフスープ	とりにく たまねぎ だいこん にんじん さんとまめ しょうゆ しお パセリ		
30	水	さつまいもごはん 牛にゅう	こめ むぎ さつまいも 酒 しお 油 ごま ぎゅうにゅう	621 (2.4)	750 (2.9)
		あじのピリッとジャン	あじ 酒 しょうが しょうゆ かたくりこ 油 たまねぎ トウバンジャン にんにく さとう		
		小松菜とえのきたけのおひたし	こまつな えのきたけ にんじん みりん しょうゆ		
		じゃがいもとあげのみそ汁	じゃがいも 油あげ おつゆふ にんじん みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。