

9月のこんだて①

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
1 火	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 20.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	1 火	きな粉パン 牛乳 かぼちゃグラタン 野菜スープ ぶどう	エネルギー 708 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g	1 火	にんじんライス ハヤシライス きゅうりとキャベツのおかかサラダ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
2 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 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.6 g	2 水	麦ごはん 牛乳 豆入りキーマカレー もやしとチンゲン菜のソテー	エネルギー 782 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g	2 水	冷やしうどん さつま芋のかき揚げ 竹輪の天ぷら 小ごはん	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 3.1 g
3 木	ごはん 味付けのり 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐と玉葱のみそ汁	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	3 木	麦ごはん 牛乳 かれいのべっこうあんかけ キャベツと人参のおかか和え 春雨スープ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	3 木	トルコライス きゅうりとわかめの中華酢の物 カラフルゼリー 	エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.7 g
4 金	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	4 金	ごはん ヨーグルトドリンク ルーロー飯 小松菜のごま炒め 中華スープ	エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 1.8 g	4 金	ごはん チキングリルトマトソースかけ ポテトサラダ あげと舞茸のみそ汁	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.4 g
5 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	5 土	チャンポン麺 フルーツヨーグルト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.7 g	5 土	ごはん 鯖の塩焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ともやしのナムル 春雨の卵スープ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.1 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。

9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
6 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	6 日	炒飯 汁ビーフン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g	6 日	ごはん 豚肉の生姜炒め 万願寺唐辛子の焼き浸し 小芋の土佐煮 かきたま汁	エネルギー 698 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g
7 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 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	7 月	ごはん 牛乳 竹輪のいそ辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	エネルギー 834 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1 g	7 月	麦ごはん 青椒肉絲 春雨の中華サラダ えびとチンゲン菜のスープ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g
8 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	8 火	味付けパン 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ わかめスープ なし	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.7 g	8 火	筑前おこわ 揚げ出し豆腐 昆布豆 キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.1 g
9 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 ヨーグルト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.9 g	9 水	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆腐ともやしの味噌汁	エネルギー 724 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.8 g	9 水	ごはん わかめと大葉のつくね いかときゅうりの酢みそ和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g
10 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	10 木	麦ごはん 牛乳 太刀魚の香草パン粉焼き キャベツときゅうりの磯香和え 高野豆腐のみそ汁	エネルギー 727 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.2 g	10 木	麦ごはん 野菜とえびのかき揚げソース添え 高野豆腐の卵とじ 冷やしそうめん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.8 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。

9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 タ 〉

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 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	11 金	おにぎり2種 (わかめ味、おかか味) 牛乳 手作りふりかけ(おかか) 缶詰で作るツナサラダ キウイフルーツ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g	11 金	ごはん 豚肉の南部焼き ほうれん草とエリンギのソ テー 厚揚げとなすのみそ汁	エネルギー 687 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	ごはん ふりかけ 惣菜レトルト 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	12 土	チキンライス ポテトスープ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	12 土	ごはん 鯖の竜田揚げ シルバーサラダ 里芋と玉ねぎのみそ汁	エネルギー 895 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 2.7 g
13 日	食パン マーガリン・ジャム 惣菜レトルト(洋野菜) 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	13 日	ほうれん草ときのこのスパゲティ フレンチドレッシングサラダ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	13 日	ごはん 厚あげのみそ炒め ひじきの煮物 かきたま汁	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g
14 月	ごはん ちくわの照り煮 キャベツのソテー わかめとふのみそ汁	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	14 月	ごはん 牛乳 にしんなす 小松菜ともやしのごま和え あげとキャベツのみそ汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g	14 月	チャンポン麺 えびマヨ春巻き 麦ごはん(半量)	エネルギー 781 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g
15 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	15 火	ミルクパン 牛乳 カレーマカロニグラタン ブロッコリーと キャベツのサラダ 野菜スープ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.2 g	15 火	ごはん ささみのチーズフライ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	エネルギー 820 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 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。

9月のこんだて④

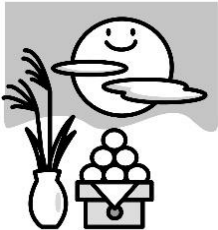
京都府立盲学校（寄宿舍）



〈 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
16 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 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.4 g	16 水	麦ごはん 牛乳 ロコモコ丼(どん) わかめと白菜のスープ	エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.7 g	16 水	ごはん ロールキャベツ もやしときゅうりの中華和え コンソメスープ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g
17 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	17 木	麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 春雨ときくらげの甘酢和え さつま汁	エネルギー 728 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	17 木	ナン カレーライス ミニトマト 大根のレモンドレッシングサ ラダ フルーツ白玉	エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.7 g
18 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	18 金	きんぴらチャーハン 牛乳 ししゃものからあげ 冬瓜のくずひき	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.0 g			
閉 舎 9/18夕～9/23夕								
24 木	ごはん 味付けのり スクランブルエッグ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g	24 木	麦ごはん 牛乳 豚肉のごま照り焼き 切干大根のハリハリサラダ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 699 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	24 木	ごはん 鶏の竜田揚げ きんぴらごぼう みそけんちん汁	エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 金	ごはん 韓式のり 春雨のカレー炒め 切干大根とあげのみそ汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 2.0 g	25 金	里芋ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き ベーコンとごぼうの洋風みそ 汁 月見団子	エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	25 金	ごはん 三度豆と豚肉のピリ辛炒め 小松菜とツナのごま和え もやしスープ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 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。

9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 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	26 土	ひじきのスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g	26 土	ごはん 炒めビーフン カレー風味のポテトサラダ 卵スープ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g
27 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	27 日	ごはん 親子どんぶり 豆腐とわかめのすまし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g	27 日	ごはん 鰯の南蛮漬け キャベツのおかか和え じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 月	ごはん ごぼう天の煮付け キャベツのボン酢かけ 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	28 月	ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 白菜と人参の和風ドレッシング グササラダ コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	28 月	麦ごはん 鮭のフライのタルタルソース添え 粉ふき芋 ほうれん草とエリンギのソテー 豆腐ともやしのみそ汁	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.3 g
29 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	29 火	クロワッサン 牛乳 なすとトマトのミートスパゲティ ポトフスープ	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.8 g	29 火	麦ごはん 和風カレーどんぶり おさつサラダ チンゲン菜のソテー すまし汁	エネルギー 738 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g
30 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 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.6 g	30 水	さつま芋ごはん 牛乳 鰯のピリッとジャン 小松菜とえのきたけのおひたし じゃがいもとあげのみそ汁	エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g	30 水	ごはん ハンバーグの和風ソースかけ 焼きなす 大豆と昆布のスナック たぬき汁	エネルギー 735 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 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。