

10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 木	麦ごはん ふりかけ 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 443 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	1 木	お好み焼き あげと長芋のみそ汁 りんご 【大徳寺校地文化祭 給食お休み】	エネルギー 661 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 木	野菜ラーメン 手作り焼き餃子 小ごはん 【お誕生日こんだて】	エネルギー 869 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 4.3 g
2 金	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	2 金	ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 フルーツカクテル	エネルギー 789 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	2 金	ごはん 鯖のムニエル 中華サラダ わかめスープ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g
3 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	3 土	衣笠井 しめじと人参のみそ汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g	3 土	ごはん オムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g
4 日	食パン マーガリン・ジャム カップスープ ヨーグルト フルーツ缶 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g	4 日	えびピラフ あげとしいたけのみそ汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g	4 日	ごはん 鱈のフリッター ポテトサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
5 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 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	5 月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 水菜とえのきだけの煮びたし 里芋と大根のみそ汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g	5 月	サラダ寿司 さつま芋の甘煮 赤だし	エネルギー 829 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.8 g
6 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	6 火	ミルクパン 牛乳 スペイン風オムレツ 人参のグラッセ コーンポタージュスープ	エネルギー 870 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 3.2 g	6 火	ごはん 手作りさつまあげ 五目豆 キャベツのポン酢かけ じゃが芋と小松菜のみそ汁	エネルギー 685 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.4 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。

10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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価
7 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 556 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.7 g	7 水	麦ごはん 牛乳 太刀魚の竜田揚げ 大根と人参のなます みそけんちん汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.1 g	7 水	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ツナと大根のサラダ 野菜コンソメスープ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.7 g
8 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	8 木	枝豆ごはん 牛乳 めばるの甘辛煮 キャベツのお好みソテー 厚揚げと小松菜のみそ汁	エネルギー 714 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	8 木	ごはん 酢豚 エリンギのソテー わかめスープ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.6 g
9 金	麦ごはん 韓式のり つきこんにゃくのきんぴら 油揚げとしめじのみそ汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	9 金	ごはん 牛乳 鶏肉のきのこソースかけ おさつサラダ 大根とわかめのみそ汁	エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	9 金	ごはん 鰯のごま照り焼き ほうれん草ともやしのおかか和え じゃがいもと人参のみそ汁	エネルギー 602 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g
10 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 1.2 g	10 土	親子丼 すまし汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.3 g	10 土	ごはん マーボー春雨 ツナと白菜のサラダ とうもろこしの中華スープ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.9 g
11 日	食パン ジャム・マーガリン 果物缶づめ カップスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g	11 日	ちゃんぽん麺 スクランブルエッグ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 4.0 g	11 日	ごはん 鮭の松前焼き 白菜の煮びたし 高野豆腐の含め煮 春雨の卵スープ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.8 g
12 月 祝	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.4 g	12 月 祝	焼うどん だし巻卵	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.7 g	12 月 祝	まいたけごはん ポークピカタケチャップかけ ほうれん草とエリンギのソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 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。

10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 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 火	ごはん ちくわの照り煮 キャベツのソテー 麩とわかめのみそ汁	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 火	クロワッサン 牛乳 スパゲティベスカトーレ キャベツのドレッシングサラダ ヨーグルト	エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g	13 火	麦ごはん 白身魚フライのソース添え 粉ふき芋 キャベツのソース炒め 卵スープ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.3 g
14 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 21.8 g 食塩相当量 3.4 g	14 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の五目サラダ わかめスープ 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g	14 水	ごはん いわしの香草パン粉焼き 炒り豆腐 鶏ごぼう汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
15 木	ゆかりごはん 豚肉とキャベツのソテー あげと舞茸のみそ汁	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.4 g	15 木	麦ごはん 牛乳 さつまいもと大豆のかき揚げ 切干大根と小魚の甘酢和え 豚汁 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	15 木	ごはん 筑前煮 ししゃものから揚げ 白菜のごま和え すまし汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g
16 金	麦ごはん つけもの 厚あげと青菜の煮物 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	16 金	ごはん 牛乳 親子どんぶり ほうれん草ともやしの磯香和え 赤だし 【花ノ坊校地 給食お休み】	エネルギー 669 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g			
閉 舎						17 土	ごはん 中華風炒り卵 春雨サラダ わかめスープ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g
						18 日	ごはん カレーの煮付け里芋添え 切干大根の甘酢あえ 人参と揚げのみそ汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g
18 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	18 日	ポークライス 卵スープ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.9 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。

10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
19 月	ごはん きざみのり たまご丼の具 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	19 月	ごはん 牛乳 八宝菜 豆腐ときくらげのスープ りんご	エネルギー 669 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	19 月	麦ごはん チキンカツのソース添え キャベツともやしの磯香和え 金時豆の甘煮 大根と揚げのみそ汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g
20 火	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	20 火	バターパン ヨーグルトドリンク 大根とれんこんのグラタン キャベツのレモンサラダ 野菜スープ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g	20 火	麦ごはん 鮭のコーンチーズ焼き カリフラワーのカレー炒め スパゲティとツナのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 743 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g
21 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 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	21 水	麦ごはん 牛乳 鰯のかば焼き 小松菜の信田和え キャベツと麩のみそ汁	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	21 水	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 卵の花の炒り煮 沢煮碗	エネルギー 634 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.4 g
22 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 546 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	22 木	しめじごはん 牛乳 いりどり 水菜と豆腐のすまし汁 大豆と昆布のスナック	エネルギー 755 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g	22 木	ナシゴレン 汁ビーフン 果物缶詰	エネルギー 882 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g
23 金	麦ごはん ふりかけ きんぴらごぼう あげと大根のみそ汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	23 金	ごはん 牛乳 鯖のソース煮 じゃがいものきんぴら わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g	23 金	ごはん いんげんと豚肉のピリ辛炒め 小芋の土佐煮 麩と玉葱のみそ汁	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g
24 土	ごはん ふりかけ 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.2 g	24 土	ミートスパゲティ コーンとチンゲン菜のスープ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g	24 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ツナとキャベツのサラダ 豆腐とにんじんのみそ汁	エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.2 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。

10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	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価	日 曜	献立名	栄養価
25 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	25 日	カレーラーメン 水菜とツナのサラダ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.6 g	25 日	ごはん 鯖の生姜煮 大根とわかめのごまネーズサラダ こんにゃくの土佐煮 すまし汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g
26 月	ごはん ごぼう天の煮物 白菜のポン酢かけ 厚揚げとわかめのみそ汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.1 g	26 月	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 大学いも 白菜とわかめのみそ汁	エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 1.9 g	26 月	麦ごはん 湯豆腐（はも） ひじきと大豆の炒め煮 れんこんのきんぴら	エネルギー 675 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー 揚げと玉葱のみそ汁	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	27 火	国産小麦パン 牛乳 フライドチキン きゅうりとひじきの炒めごまサ ラダ ポテトスープ	エネルギー 771 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.0 g	27 火	ごはん マカロニグラタン にんじんのドレッシングサラダ 高野豆腐の含め煮 大根とあげのみそ汁	エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g
28 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 550 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.5 g	28 水	こぎつねごはん ホキのいそ辺揚げ キャベツと小魚の甘酢和え わかめと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 739 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g	28 水	カレーうどん 小ごはん キャベツとほうれん草のごま和 え 手作りゼリー（フルーツミッ クス）	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.7 g
29 木	ごはん 鯖の塩焼 きゅうりのごま油炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g	29 木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜としめじのおかか和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g	29 木	コーンバターライス クリームシチュー きゅうりと大根のさっぱりサラダ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 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 454 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	30 金	チキンライス 牛乳 コーンと野菜のスープ 手作りかぼちゃ春巻き	エネルギー 718 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g	30 金	ごはん ジャーチャン豆腐 もやしのナムル にら玉スープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.5 g
31 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	31 土	お好み焼き 春雨のスープ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	31 土	ごはん ぶたじゃが キャベツと人参のごま和え わかめと長芋のみそ汁	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.0 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。