

# 2026年1月 武蔵野東中学校献立表

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
				<p>【サバ照り焼きランチ】 白ご飯 サバ照り焼き・千キャベツ 野菜コロッケ・ソース小袋 五目ひじき煮 ポテトツナサラダ 笹かま・カニしぐれ</p> <p>【別盛】みそ汁 オレンジ(生)</p> <p>エネルギー - 911kcal 蛋白質 28.6g</p>
12	13	14	15	16
<b>成人の日</b> 	<p>【スペシャルランチ】 クロワッサン(個包装) チーズロール(個包装) かにグラタン・ソーセージ ロールキャベツ・サラダ菜 マセドアンサラダ風・トマト ロールケーキ クリームチーズ 【別盛】ビーフシチュー いちご&amp;パイン(生)</p> <p>エネルギー - 1128kcal 蛋白質 39.8g</p>	<p>【ハンバーグ唐揚げランチ】 炊込みご飯 ハンバーグトマトソース 鶏唐揚げ スパゲティ ジャーマンポテト チキンハニーマスター・サラダ イカリング・たこ焼き 【別盛】野菜スープ ぶどう(生)</p> <p>エネルギー - 957kcal 蛋白質 33.1g</p>	<p>【ハヤシライスランチ】 白ご飯 ハンバーグチーズサンドフライ 千キャベツ 海老とブロッコリーのサラダ コーン・ミニウインナー チキンステイック 【別盛】ハヤシルー メロン(生)</p> <p>エネルギー - 944kcal 蛋白質 32.0g</p>	<p>【豚の塩麹焼ランチ】 白ご飯 豚の塩麹焼 春巻き・千キャベツ 若竹煮 かぼちゃサラダ カニしぐれフライ ミニカップ麺のり 【別盛】みそ汁 パイン&amp;キウイ(生)</p> <p>エネルギー - 942kcal 蛋白質 33.1g</p>
	牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て	グリコプリン	ドールフルーツミックス&ヨーグルト	日々カフェショコラバナナのマーブルパウンドケーキ
19	20	21	22	23
<p>【ヒレカツランチ】 白ご飯 ヒレカツ・千キャベツ ゴマとんかつソース小袋 切干大根カレー炒め煮 海藻サラダ 厚焼玉子・さつま芋甘煮 【別盛】けんちん汁 ぶどう(生)</p> <p>エネルギー - 956kcal 蛋白質 34.1g</p>	<p>【ジャージャー麺ランチ】 中華麺 中華チリ春巻き・千キャベツ 肉焼壳 卵の花 里芋サラダ(たらこ) ピンクもち 【別盛】肉みそあん みかん&amp;りんご(生)</p> <p>エネルギー - 937kcal 蛋白質 34.1g</p>	<p>【チキンクリームランチ】 ふりかけご飯(いろいろやさい) チキンクリームソース スパゲティ・ブロッコリー れんこんそぼろ炒め 玉子サラダ 竹の子焼壳・おからポテト 【別盛】カレーポトフ いちご&amp;パイン(生)</p> <p>エネルギー - 929kcal 蛋白質 30.7g</p>	<p>【牛丼ランチ】 白ご飯 のり塩コロッケ 千キャベツ 小松菜の煮びたし 中華春雨サラダ キャンディチーズ 【別盛】肉あん ミックスフルーツ(生) (りんご、メロン、キウイ、ブルーベリー)</p> <p>エネルギー - 964kcal 蛋白質 35.2g</p>	<p>【生姜焼きランチ】 白ご飯 豚生姜焼き 焼餃子・千キャベツ 厚揚げチャンプル ポテトコーンサラダ スマイルポテト・チーズ 【別盛】みそ汁 オレンジ(生)</p> <p>エネルギー - 940kcal 蛋白質 31.1g</p>
牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て	タニタ食堂監修の杏仁豆腐	ミルクチョコプリン	ブルガリアヨーグルト脂肪0ブルーベリー	レアチーズケーキ(プレーン)
26	27	28	29	30
<p>【親子丼風ランチ】 白ご飯 かぼちゃコロッケ ソース小袋・千キャベツ こんにゃく炒め マカロニサラダ チーズかまぼこ 【別盛】親子あん メロン(生)</p> <p>エネルギー - 921kcal 蛋白質 33.6g</p>	<p>【さわらのムニエルランチ】 炊込みご飯 さわらのムニエル・千キャベツ チキンカツ 肉じゃが・ソース小袋 ほうれん草おかか和え ミニチキン ロール玉子焼き(ツマナヨ) 【別盛】豚汁 みかん&amp;パイン(生)</p> <p>エネルギー - 912kcal 蛋白質 29.7g</p>	<p>【パンランチ】 ハンバーグケチャップソース 焼きそば・ワインナー コロッケ・ソース小袋 シェルマカロニ玉子サラダ コッペパン (りんごジャム・マーガリン)</p> <p>【別盛】ビーフコンソメスープ いちご&amp;りんご(生)</p> <p>エネルギー - 933kcal 蛋白質 28.9g</p>	<p>【ミートソースランチ】 スパゲティ 鶏竜田揚げ・クロワッサン ミニウインナー さつま芋サラダ 【別盛】ミートソース ミックスフルーツ(生) (パイン、オレンジ、キウイ、ブルーベリー)</p> <p>エネルギー - 960kcal 蛋白質 31.3g</p>	<p>【ミックスフライランチ】 白ご飯 ササミフライ・エビフライ メンチカツ ゴマとんかつソース・千キャベツ ラタトウイユ 紅あずまサラダ カニしぐれ・ブロッコリー 【別盛】コンソメスープ ぶどう(生)</p> <p>エネルギー - 952kcal 蛋白質 33.8g</p>
タニタ食堂監修の完熟マンゴープリン	レアチーズケーキ(ストロベリー)	ブルガリアヨーグルト脂肪0苺	牧場の朝ヨーグルトイチゴ	ザクザクシュガーベルギーワッフル

## 冬野菜でおいしく元気に過ごしましょう！

旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回ることで価格も手ごろな魅力があります。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう野菜の細胞に糖を蓄えるので糖度の高い野菜が多く、甘くておいしい感じる方も多いのです。また、糖質や食物繊維が多い冬野菜は、食物を消化するときに発生する熱が高くなるので、体がポカポカと暖かくなる効果もあります。冬野菜に多く含まれるビタミンC(大根、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、白菜など)β-カロテン(にんじん・ほうれん草など)は、免疫力の維持に役立ち風邪予防にもいいですね。また、食物繊維(ごぼう、れんこん、里芋など)は腸内環境を整え、からだの調子をサポートする働きが期待できます。野菜の苦手な子は、細かくカットしたり、加熱して甘味を出すなどしながらも少しずつ食べ慣れるようにチャレンジしていきましょう！



FoodxDesign Inc.  
**Cocotto**

株式会社 ココット  
TEL 042(460)5530