



ともし 5月MENU

2025



ともし 東毛給食センター

群馬県邑楽郡大泉町大字古水22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

健康経営優良法人
SDG2 Investment for Healthy

ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
1 (木)	ささみフライ	600	25	166	小麦 卵 鶏卵
2 (金)	プレーンオムレツ	556	25	209	小麦 卵 鶏卵

ともしデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
1 (木)	Big/ハムカツ	814	24	24	小麦 卵 鶏卵
2 (金)	チキンソテー トマトソース	855	3.2	3.2	小麦 卵 鶏卵

ともしスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
1 (木)	北海道産チーズコロッケ 昔ながらし給食カレー	740	2.9	2.9	小麦 卵 鶏卵
2 (金)	みぞかつ 玉子とじあん	759	4.2	4.2	小麦 卵 鶏卵

ともしランチ Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
1 (木)	Big/ハンバーグトマトソース	680	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
2 (金)	玉子とじあん & 野菜コロッケ	576	2.5	2.5	小麦 卵 鶏卵

誠に勝手ながら5月3日(土)～5月6日(火)はお休みとさせていただきます。連休前の数日間につきましては夕食の食器が使い捨て容器になる場合もございますので、ご了承の程お願い申し上げます。

7 (水)	ハンバーグデミグラスソース	578	2.8	210	小麦 卵 鶏卵
8 (木)	エビフライ	630	2	135	小麦 卵 鶏卵
9 (金)	かに玉焼塩あんかけ	568	2.6	143	小麦 卵 鶏卵
10 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				
12 (月)	チキンソテー	535	2.3	131	小麦 卵 鶏卵
13 (火)	八宝菜	465	2.3	173	小麦 卵 鶏卵
14 (水)	鱈の塩焼	624	2.9	199	小麦 卵 鶏卵
15 (木)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	630	2.7	146	小麦 卵 鶏卵
16 (金)	麻婆野菜	490	2.6	255	小麦 卵 鶏卵
17 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				
19 (月)	ハヤシライス	554	2	128	小麦 卵 鶏卵
20 (火)	白身魚の唐揚げ レモン粒マスタードソース	606	2.3	134	小麦 卵 鶏卵
21 (水)	クリームシチュー	561	2.9	212	小麦 卵 鶏卵
22 (木)	「ライ麦パン」 プレーンオムレツ	475	2.8	164	小麦 卵 鶏卵
23 (金)	青梗菜と肉団子の煮込み	507	2.3	202	小麦 卵 鶏卵
24 (土)	5月26日(月)より、ヘルシーランチが重なるようになります。				
26 (月)	ささみソテートマトソース	462	2.3	136	小麦 卵 鶏卵
27 (火)	鱈の照焼	562	2.5	147	小麦 卵 鶏卵
28 (水)	チーズコロッケ	607	2.1	146	小麦 卵 鶏卵
29 (木)	ハンバーグ照焼ソース	535	2.4	161	小麦 卵 鶏卵
30 (金)	青梗菜としめじのあんがらめ	478	2.3	141	小麦 卵 鶏卵
31 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				

7 (水)	Big/ハンバーグ クリームソース	867	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
8 (木)	鶏ももの竜田揚げ (タルタルソース(P)付)	909	3.4	3.4	小麦 卵 鶏卵
9 (金)	鯖の南蛮焼	862	4.0	4.0	小麦 卵 鶏卵
10 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				
12 (月)	銀鱈の塩焼	706	3.3	3.3	小麦 卵 鶏卵
13 (火)	Big/ハンバーグ トマトソース	737	3.3	3.3	小麦 卵 鶏卵
14 (水)	ジンジャーチキン	833	3.5	3.5	小麦 卵 鶏卵
15 (木)	豚肉の生善焼	812	2.4	2.4	小麦 卵 鶏卵
16 (金)	スタミナ焼	816	2.5	2.5	小麦 卵 鶏卵
17 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				
19 (月)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	732	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
20 (火)	油揚げ	868	4.2	4.2	小麦 卵 鶏卵
21 (水)	焼き鳥風	822	5.4	5.4	小麦 卵 鶏卵
22 (木)	おろしポン酢牛丼	745	2.1	2.1	小麦 卵 鶏卵
23 (金)	Bigメンチ (とんかつソース(P)付)	808	3.8	3.8	小麦 卵 鶏卵
24 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				
26 (月)	イカ唐揚げリソース	717	3.4	3.4	小麦 卵 鶏卵
27 (火)	鯖のみぞ焼	944	4.5	4.5	小麦 卵 鶏卵
28 (水)	ひれかつ	729	2.4	2.4	小麦 卵 鶏卵
29 (木)	Big/ハンバーグ デミグラスソース	748	3.2	3.2	小麦 卵 鶏卵
30 (金)	豚肉の辛みぞ炒め	799	2.3	2.3	小麦 卵 鶏卵
31 (土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。				

7 (水)	クリームフライ ハムカツ	781	2.7	2.7	小麦 卵 鶏卵
8 (木)	Big/ハンバーグ トマトソース	717	3.3	3.3	小麦 卵 鶏卵
9 (金)	枝豆コロッケ	818	3.6	3.6	小麦 卵 鶏卵
10 (土)	ハムポテサラダフライ	651	2.7	2.7	小麦 卵 鶏卵
12 (月)	エビカツ & チキンカツ	720	2.5	2.5	小麦 卵 鶏卵
13 (火)	鶏の唐揚げ	783	2.6	2.6	小麦 卵 鶏卵
14 (水)	かき揚げ & なす天 (特製天丼のたれ)	731	2.3	2.3	小麦 卵 鶏卵
15 (木)	BBQソースカツ	712	3.1	3.1	小麦 卵 鶏卵
16 (金)	Bigメンチ	724	2.5	2.5	小麦 卵 鶏卵
17 (土)	牛肉コロッケ	692	3.7	3.7	小麦 卵 鶏卵
19 (月)	ベーコンマヨカツ	734	2.7	2.7	小麦 卵 鶏卵
20 (火)	Big/ハンバーグ デミグラスソース	708	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
21 (水)	大きな野菜コロッケ	832	3.5	3.5	小麦 卵 鶏卵
22 (木)	チキンカツ みぞれソース	656	3.0	3.0	小麦 卵 鶏卵
23 (金)	ヤンニョム唐揚げ	694	2.4	2.4	小麦 卵 鶏卵
24 (土)	白身魚フライ	736	2.9	2.9	小麦 卵 鶏卵
26 (月)	Big/ハンバーグ ミートソースがけ	757	3.3	3.3	小麦 卵 鶏卵
27 (火)	お好み焼風カツ	726	3.7	3.7	小麦 卵 鶏卵
28 (水)	鶏の唐揚げ	701	3.0	3.0	小麦 卵 鶏卵
29 (木)	Wコロッケ★ (ブラックカレー & 野菜)	721	2.7	2.7	小麦 卵 鶏卵
30 (金)	Big/ハムカツ	850	2.5	2.5	小麦 卵 鶏卵
31 (土)	アジフライ	742	3.2	3.2	小麦 卵 鶏卵

7 (水)	鶏むね唐揚げ	714	1.6	1.6	小麦 卵 鶏卵
8 (木)	ビーンズカレー コーンぱつぱりフライ	662	2.4	2.4	小麦 卵 鶏卵
9 (金)	Big/ハンバーグ照焼ソース	698	2.9	2.9	小麦 卵 鶏卵
10 (土)	Bigメンチカツ	638	1.6	1.6	小麦 卵 鶏卵
12 (月)	麻婆野菜 & 焼餃子	548	2.2	2.2	小麦 卵 鶏卵
13 (火)	野菜コロッケ & メンチカツ	640	1.7	1.7	小麦 卵 鶏卵
14 (水)	Big/ハンバーグカレーソース	676	2.2	2.2	小麦 卵 鶏卵
15 (木)	Big/ハムカツ	762	2.2	2.2	小麦 卵 鶏卵
16 (金)	鶏むね唐揚げ	612	1.4	1.4	小麦 卵 鶏卵
17 (土)	八宝菜 & イカメンチカツ	544	1.5	1.5	小麦 卵 鶏卵
19 (月)	Big/ハンバーグおろしソース	674	2.2	2.2	小麦 卵 鶏卵
20 (火)	かき揚げ & かぼちゃ天ぷら	578	1.3	1.3	小麦 卵 鶏卵
21 (水)	チキンカレー & 焼売	610	2.3	2.3	小麦 卵 鶏卵
22 (木)	鶏むね唐揚げ	614	1.1	1.1	小麦 卵 鶏卵
23 (金)	青梗菜と豆腐のあんがらめ イカキャベツカツ	527	2.0	2.0	小麦 卵 鶏卵
24 (土)	クリームシチュー & ミートコロッケ	634	1.9	1.9	小麦 卵 鶏卵
26 (月)	Beef In コロッケ	748	1.8	1.8	小麦 卵 鶏卵
27 (火)	ベーコンマヨカツ & キャベツ焼	633	1.4	1.4	小麦 卵 鶏卵
28 (水)	キムチチゲ & チキンカツ	582	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
29 (木)	野菜コロッケ & 唐揚げ	663	1.5	1.5	小麦 卵 鶏卵
30 (金)	Big/ハンバーグベッパースソース	692	2.8	2.8	小麦 卵 鶏卵
31 (土)	えのきとオクラのおろし煮 カレーコロッケ	576	1.5	1.5	小麦 卵 鶏卵

好評販売中！ 新！おどろき弁当

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

ご注文は 前日の15時 までにお願いいたします。

※現状価格を維持する為、前週の提供は中止させていただきます。現状を鑑み、ご理解願いますようお願い申し上げます。

③ ネバネバそば 539kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

④ 天麩うどん 581kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

⑤ ビリ辛冷しゃぶうどん 559kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

⑥ サラダうどん 497kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

⑦ 海老天そば 648kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

⑧ 肉おろしうどん 529kcal (原材料の一部に小麦を含む)

アンケートのご協力をお願いします。

ご意見・ご要望はこちらまで。

5月27日(火) スペシャルランチに登場！

『お好み焼風カツ★』

チキンカツとイカキャベツカツに特製「紅生唐入りお好みソース」をかけた関西人の喜ぶ味になります★

開店人が食べても美味しいです★

お願い！ ○食事を始める前に必ず手を洗いましょう。 ★お弁当は陽の当たらない涼しいところに置き、昼食は13:30迄に必ずお召し上がり下さい。衛生の為お持ち帰りはご遠慮下さい。 万が一、お弁当に異変を感じましたら、食べずに至急センターにご連絡下さい。

● 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ● 当センターのお米は国産米を使用しております。 ● 揚げ油はキャノーラ油を使用しております。 ● アレルギー・特定原材料6品目 (えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生) を表示しております。その他のアレルギーに関しては、お問い合わせください。