



# ともう 9月MENU

2025



東毛給食センター

本社：群馬県東毛郡大泉町大字古木22-20 TEL 0276 (62) 4181  
http://www.tomo-kyusoku.com/ FAX 0276 (62) 7251  
桐生事業所：群馬県桐生市広沢町四丁目1970番地



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

健康経営優良法人

| ヘルシーランチ Healthy Lunch  |                                            | 1人1食<br>kcal | 2人1食<br>g | 3人1食<br>g | アレルギー |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-------|
| ご注文は、前日15時までにお願いいたします。 |                                            |              |           |           |       |
| 1 (月)                  | オムレツ野菜甘酢あんかけ                               | 661          | 2.5       | 158       | 小麦乳   |
| 2 (火)                  | エビフライ                                      | 630          | 2.4       | 124       | 小麦乳   |
| 3 (水)                  | ハンバーグデミグラスソース                              | 578          | 2.5       | 136       | 小麦乳   |
| 4 (木)                  | 鯖の照焼                                       | 506          | 2.8       | 124       | 小麦乳   |
| 5 (金)                  | 八宝菜                                        | 531          | 2.9       | 143       | 小麦乳   |
| 6 (土)                  | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |              |           |           |       |
| 8 (月)                  | ハヤシライス                                     | 595          | 2.5       | 154       | 小麦乳   |
| 9 (火)                  | 鯖の南蛮焼                                      | 569          | 2.6       | 147       | 小麦乳   |
| 10 (水)                 | カニ玉焼塩あんかけ                                  | 512          | 2.8       | 144       | 小麦乳   |
| 11 (木)                 | ささみソテー&キッシュ風トマトソース                         | 515          | 2.6       | 132       | 小麦乳   |
| 12 (金)                 | 青梗菜としめじのあんがらめ                              | 473          | 2.6       | 146       | 小麦乳   |
| 13 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |              |           |           |       |
| 15 (月)                 | ブレンオムレツ                                    | 506          | 2.3       | 124       | 小麦乳   |
| 16 (火)                 | 白身魚の中華マリネ                                  | 587          | 2.2       | 144       | 小麦乳   |
| 17 (水)                 | 豆腐ハンバーグ照焼ソース                               | 557          | 2.5       | 153       | 小麦乳   |
| 18 (木)                 | クリームシチュー                                   | 589          | 2.9       | 121       | 小麦乳   |
| 19 (金)                 | 鯖の塩麹焼                                      | 554          | 2.4       | 122       | 小麦乳   |
| 20 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |              |           |           |       |
| 22 (月)                 | チキンソテー                                     | 512          | 2.8       | 132       | 小麦乳   |
| 23 (火)                 | 鯖の照焼                                       | 650          | 2.4       | 158       | 小麦乳   |
| 24 (水)                 | チーズコロッケ                                    | 641          | 2.8       | 142       | 小麦乳   |
| 25 (木)                 | ハンバーグおろしソース                                | 582          | 2.5       | 162       | 小麦乳   |
| 26 (金)                 | 「ミニフランス」<br>ささみフライ                         | 522          | 2.6       | 145       | 小麦乳   |
| 27 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |              |           |           |       |
| 29 (月)                 | 麻婆野菜                                       | 592          | 2.7       | 161       | 小麦乳   |
| 30 (火)                 | かに玉焼                                       | 566          | 2.7       | 170       | 小麦乳   |

| ともうデラックスランチ Deluxe Lunch |                                              | 1人1食<br>kcal | アレルギー |
|--------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------|
| ご注文は、前日15時までにお願いいたします。   |                                              |              |       |
| 1 (月)                    | 鯖みそ                                          | 900<br>4.4   | 小麦乳   |
| 2 (火)                    | 油淋鶏                                          | 932<br>3.5   | 小麦乳   |
| 3 (水)                    | 牛丼                                           | 816<br>1.8   | 小麦乳   |
| 4 (木)                    | チキンソテー<br>ガーリックソース                           | 763<br>3.6   | 小麦乳   |
| 5 (金)                    | ローストンカツ<br>(とんかつソース(P)付)                     | 833<br>3.6   | 小麦乳   |
| 6 (土)                    | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。   |              |       |
| 8 (月)                    | Bigハンバーグ<br>おろしステーキソース                       | 766<br>4.1   | 小麦乳   |
| 9 (火)                    | スタミナ焼                                        | 841<br>2.8   | 小麦乳   |
| 10 (水)                   | 天ぷら盛り合わせ<br>(絹エビと枝豆のがき揚げ・イカ天・さつま芋天)          | 818<br>2.0   | 小麦乳   |
| 11 (木)                   | チキンソテー<br>ハーベキューソース                          | 922<br>3.0   | 小麦乳   |
| 12 (金)                   | ミックスフライ<br>(メンチ・エビフライ・コロッケ)<br>(タルタルソース(P)付) | 923<br>2.9   | 小麦乳   |
| 13 (土)                   | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。   |              |       |
| 15 (月)                   | 白身魚ソテー<br>クリームソース                            | 739<br>2.8   | 小麦乳   |
| 16 (火)                   | イカチリ                                         | 828<br>4.4   | 小麦乳   |
| 17 (水)                   | もろみ焼肉                                        | 689<br>1.7   | 小麦乳   |
| 18 (木)                   | 豚肉の生巻焼                                       | 766<br>3.6   | 小麦乳   |
| 19 (金)                   | 大きなえびかつ<br>(タルタルソース(P)付)                     | 860<br>3.0   | 小麦乳   |
| 20 (土)                   | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。   |              |       |
| 22 (月)                   | Bigハンバーグ<br>トマトソース                           | 782<br>3.3   | 小麦乳   |
| 23 (火)                   | ジンジャーチキン                                     | 822<br>3.8   | 小麦乳   |
| 24 (水)                   | 鶏肉の竜田揚げ<br>(タルタルソース(P)付)                     | 977<br>3.9   | 小麦乳   |
| 25 (木)                   | 豚ロースみそ焼茄子みそ炒め添え                              | 932<br>4.9   | 小麦乳   |
| 26 (金)                   | Bigメンチカツ&ミニイカフライ<br>(とんかつソース(P)付)            | 870<br>3.8   | 小麦乳   |
| 27 (土)                   | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。   |              |       |
| 29 (月)                   | 鯖唐揚げのトマトソース                                  | 903<br>1.7   | 小麦乳   |
| 30 (火)                   | チキンソテー<br>甘酢あんかけ                             | 704<br>2.5   | 小麦乳   |

| ともうスペシャルランチ Special Lunch |                    |              | 12月4日~10日<br>※当日要予約 | アレルギー     |
|---------------------------|--------------------|--------------|---------------------|-----------|
| ご注文は、当日9時までにお願いいたします。     |                    |              |                     |           |
| 1 (月)                     | 2種のハムカツ            | 豚肉とお麩のすき煮    | 741<br>3.2          | 小麦乳       |
| 2 (火)                     | Bigハンバーグ<br>トマトソース | ガリバタ鶏じゃが     | 752<br>3.4          | 小麦乳       |
| 3 (水)                     | 紅生巻のがき揚げ<br>なすの天ぷら | えのきと豆腐のみぞれ煮  | 696<br>1.4          | 小麦乳       |
| 4 (木)                     | タルタルカツ             | 昔なつがし給食カレー   | 800<br>3.3          | 小麦乳<br>鶏卵 |
| 5 (金)                     | 鶏の唐揚げ              | ちゃんぽん鍋       | 734<br>2.6          | 小麦乳       |
| 6 (土)                     | コーンをつぶりフライ         | ごま味噌坦々       | 716<br>3.9          | 小麦乳       |
| 8 (月)                     | 牛肉コロッケ<br>ミニハンバーグ  | カレー麻婆        | 753<br>3.1          | 小麦乳       |
| 9 (火)                     | アジフライ              | ハヤシライス       | 700<br>1.9          | 小麦乳       |
| 10 (水)                    | お好み焼風カツ            | コーンそぼろ       | 712<br>2.9          | 小麦乳       |
| 11 (木)                    | Bigメンチカツ           | キムチチゲ        | 767<br>3.1          | 小麦乳       |
| 12 (金)                    | 鶏の唐揚げ              | 豚肉の生巻あん      | 812<br>2.9          | 小麦乳       |
| 13 (土)                    | 黒胡椒ベーコンカツ          | 青菜菜と豆腐のあんがらめ | 773<br>3.9          | 小麦乳       |
| 15 (月)                    | ローストンカツ            | 焼肉丼          | 787<br>3.1          | 小麦乳       |
| 16 (火)                    | Bigハンバーグ<br>照焼ソース  | じゃがいもトマト煮    | 726<br>2.9          | 小麦乳       |
| 17 (水)                    | 白身魚フライ&竹輪天         | ヒビンバ         | 636<br>2.3          | 小麦乳       |
| 18 (木)                    | Bigハムカツ            | チキンカレー       | 824<br>3.4          | 小麦乳       |
| 19 (金)                    | 大きな野菜コロッケ          | 鶏と野菜の甘酢炒め    | 737<br>3.0          | 小麦乳       |
| 20 (土)                    | 春巻&カレーコロッケ         | 八宝菜          | 730<br>2.1          | 小麦乳       |
| 22 (月)                    | デミカツ               | 肉じゃが         | 726<br>2.3          | 小麦乳       |
| 23 (火)                    | 北海道産チーズコロッケ        | 麻婆豆腐         | 687<br>2.5          | 小麦乳       |
| 24 (水)                    | Bigハンバーグ<br>おろしソース | ポパイシチュー      | 734<br>4.1          | 小麦乳       |
| 25 (木)                    | ポテトベーコンカツ          | インド風スパイスカレー  | 788<br>3.0          | 小麦乳       |
| 26 (金)                    | 油淋鶏                | ねぎ塩豚鍋        | 759<br>2.3          | 小麦乳       |
| 27 (土)                    | 国産牛すじ入コロッケ         | 高菜そぼろ        | 677<br>2.9          | 小麦乳       |
| 29 (月)                    | Bigハンバーグ<br>ベッパソース | ベスビオ風        | 719<br>4.1          | 小麦乳       |
| 30 (火)                    | イカキャベツカツ<br>トンカツ   | タコスミート       | 722<br>2.3          | 小麦乳       |

| ともうランチ Lunch (大泉本社<br>限定商品) |                         | 1人1食<br>kcal | アレルギー |
|-----------------------------|-------------------------|--------------|-------|
| ご注文は、当日9時までにお願いいたします。       |                         |              |       |
| 1 (月)                       | ハムたまベッパーフライ&唐揚げ         | 604<br>1.8   | 小麦乳   |
| 2 (火)                       | イカキャベツカツ&野菜コロッケ         | 591<br>2.0   | 小麦乳   |
| 3 (水)                       | えのきと豆腐のみぞれ煮&焼餃子         | 531<br>1.9   | 小麦乳   |
| 4 (木)                       | Bigハンバーグトマトソース          | 655<br>2.9   | 小麦乳   |
| 5 (金)                       | 白身魚フライ                  | 619<br>1.8   | 小麦乳   |
| 6 (土)                       | Bigメンチカツ                | 649<br>1.8   | 小麦乳   |
| 8 (月)                       | ポテトベーコンカツ&キャベツ焼         | 613<br>1.5   | 小麦乳   |
| 9 (火)                       | チキンカツ&焼売                | 654<br>1.6   | 小麦乳   |
| 10 (水)                      | Beef In コロッケ            | 678<br>2.0   | 小麦乳   |
| 11 (木)                      | ビーンズカレー&野菜コロッケ          | 628<br>2.2   | 小麦乳   |
| 12 (金)                      | かき揚げ&かぼちゃ天ぷら            | 583<br>1.3   | 小麦乳   |
| 13 (土)                      | 青梗菜と豆腐のあんがらめ<br>イカメンチカツ | 571<br>2.4   | 小麦乳   |
| 15 (月)                      | Bigハンバーグベッパースソース        | 684<br>2.9   | 小麦乳   |
| 16 (火)                      | Bigハムカツ                 | 691<br>1.8   | 小麦乳   |
| 17 (水)                      | もも唐揚げ                   | 691<br>1.7   | 小麦乳   |
| 18 (木)                      | 白身魚フライ<br>じゃがいもキッシュ風    | 578<br>1.6   | 小麦乳   |
| 19 (金)                      | Bigメンチカツ                | 678<br>1.7   | 小麦乳   |
| 20 (土)                      | 八宝菜&カレーコロッケ             | 636<br>1.9   | 小麦乳   |
| 22 (月)                      | Big野菜コロッケ               | 582<br>2.0   | 小麦乳   |
| 23 (火)                      | Bigハンバーグ照焼ソース           | 700<br>2.5   | 小麦乳   |
| 24 (水)                      | かき揚げ&竹輪天                | 608<br>1.7   | 小麦乳   |
| 25 (木)                      | もも唐揚げ                   | 679<br>2.1   | 小麦乳   |
| 26 (金)                      | 野菜コロッケ&たこベジカツ           | 628<br>1.5   | 小麦乳   |
| 27 (土)                      | チーズコロッケ                 | 574<br>1.3   | 小麦乳   |
| 29 (月)                      | Bigメンチカツ&オムレツ           | 663<br>1.6   | 小麦乳   |
| 30 (火)                      | Bigハンバーグカレーソース          | 623<br>1.8   | 小麦乳   |

好評販売中! **精進おでん弁当**

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、割増の提供は中止させていただきます。  
現状を鑑み、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

目 **ネバネバそば** 539kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)  
火 **天麩羅うどん** 581kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)  
※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承ください。

水 **ピリ辛冷しゃぶうどん** 599kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)  
火 **冷やし中華** 679kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)  
金 **海老天そば** 640kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)  
土 **肉おろしうどん** 526kcal (原材料の一部に小麦を含む)

アレルギー・特定原材料8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ましては、お問い合わせください。

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。

ま さ わ や さ し い

バランスの良い食事を意識して 夏バテしない身体を作ろう!

お願い! ◎食事をす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、食わずに至急センターにご連絡下さい。

● 材料の割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8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ましては、お問い合わせください。