



とうもろ10月MENU

2025



東毛給食センター

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



健康寿命を延ばそう！

ヘルシーランチ		Smart Meal	エネルギー kcal	塩分相当量 g	野菜量 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 (水)	豚肉のごまだれ炒め	573	1.9	146	小麦乳	
2 (木)	豆腐ハンバーグかにかま生善あんかけ	583	2.9	140	かに小麦卵	
3 (金)	鯖の南蛮焼	580	2.9	161	小麦卵	
4 (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。					
6 (月)	ハヤシライス	576	2.9	166	かに小麦卵乳	
7 (火)	鯖の照焼	556	2.9	150	小麦卵	
8 (水)	ハンバーグデミグラスソース	548	2.7	159	小麦卵乳	
9 (木)	八宝菜	591	2.8	177	小麦乳	
10 (金)	ささみフライ	570	2.5	141	小麦卵乳	
11 (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。					
13 (月)	チキンソテー・ミニオムレツ	491	2.1	140	小麦卵	
14 (火)	白身魚の唐揚中華マリネ	567	1.7	207	小麦卵	
15 (水)	青梗菜と肉団子の煮込み	579	2.8	192	小麦卵乳	
16 (木)	クリームシチュー	578	2.9	187	小麦乳	
17 (金)	豆腐ハンバーグみぞれソース	614	2.9	174	かに小麦卵乳	
18 (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。					
20 (月)	ささみソテー&キッシュ風のトマトソース	530	2.3	161	小麦卵落花生	
21 (火)	『ライ麦パン』 プレーンオムレツ	493	2.9	142	小麦卵乳	
22 (水)	ハンバーグ照焼ソース	585	2.8	179	かに小麦卵乳	
23 (木)	鯖の塩麹焼	601	2.3	169	小麦卵	
24 (金)	麻婆豆腐	548	2.4	161	小麦乳	
25 (土)	10月27日(月)より、ヘルシーランチが 冬食器になります。					
27 (月)	豚肉のチリソース炒め	556	1.7	146	小麦乳	
28 (火)	麻婆野菜	542	2.7	216	小麦卵乳	
29 (水)	かに玉焼塩あんかけ	571	2.7	146	かに小麦卵	
30 (木)	青梗菜としめじのあんがらめ	523	2.2	234	小麦乳	
31 (金)	鯖の照焼	618	2.1	219	小麦乳	

とうもろデラックスランチ Deluxe Lunch				エネルギー kcal	アレルギー
				塩分相当量 g	
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
1 (水)	Bigハンバーグ クリームソース	769	3.7	小麦 卵乳	
2 (木)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	846	3.3	小麦 卵乳	
3 (金)	牛丼	727	2.3	小麦	
4 (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。				
6 (月)	白身魚の唐揚中華マリネ	766	2.5	小麦 卵	
7 (火)	スタミナ焼	801	2.3	小麦	
8 (水)	焼き鳥風	785	4.0	小麦 卵	
9 (木)	鯖の南蛮焼	909	2.6	小麦	
10 (金)	油淋鶏	876	3.4	小麦	
11 (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。				
13 (月)	白身魚ソテー トマトソース	663	2.7	小麦 卵乳	
14 (火)	ミックスフライ (カレーメンチ・エビフライ・かぼちゃコロッケ)	825	2.8	えび 小麦 乳	
15 (水)	ジンジャーチキン	854	3.2	小麦	
16 (木)	Bigハンバーグ おろしステーキソース	843	4.0	小麦 卵乳	
17 (金)	ポーウチャップ	773	3.7	小麦 卵乳	
18 (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。				
20 (月)	もろみ焼肉	901	1.9	小麦 卵	
21 (火)	鶏肉の竜田揚 (タルタルソース(P)付)	882	2.3	かに 小麦 卵乳	
22 (水)	Bigメンチカツ (とんかつソース(P)付)	839	4.1	小麦 卵乳	
23 (木)	チキンソテー甘酢あながけ	819	3.5	小麦 乳	
24 (金)	豚肉の生善焼	773	2.4	小麦 卵乳	
25 (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。				
27 (月)	Bigハンバーグ デミグラスソース	800	3.2	小麦 卵乳	
28 (火)	大きなえびかつ 手作りタルタルソース	770	2.9	えび 小麦 卵乳	
29 (水)	鯖のみぞ焼	906	3.3	小麦 卵	
30 (木)	イカチリ	815	4.8	小麦 卵乳	
31 (金)	豚キムチ	762	3.7	えび 小麦 卵乳	

とうもろスペシャルランチ Special Lunch			1人1食 - kcal	アレルギー
			塩分相当量 g	
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1 (水)	紅生善のかき揚げ	えのきと豆腐のみぞれ煮	629 1.7	小麦
2 (木)	鶏の唐揚げ	ハヤシライス	735 2.1	小麦 卵乳
3 (金)	カレーメンチ	カニ玉あん	674 2.6	かに 小麦 卵乳
4 (土)	粒マスタードハムカツ	コーンそぼろ	687 3.1	小麦 卵乳
6 (月)	みそかつ	豚肉とお麩のすき煮	793 3.7	小麦 乳
7 (火)	牛肉コロッケ	麻婆野菜	687 2.7	小麦
8 (水)	ハムカツ&イカメンチ	ごま味噌坦々	773 2.4	小麦 卵乳
9 (木)	エビカツ	昔なつかし給食カレー	716 2.8	えび 小麦 卵 落花生
10 (金)	Bigハンバーグ 照焼ソース	じゃがいものトマト煮	745 3.2	小麦 卵乳
11 (土)	ハムポテトサラダフライ	ビッグ肉団子	668 2.3	小麦 卵乳
13 (月)	ローストンカツ	キムチチゲ	690 2.3	えび 小麦
14 (火)	鶏の唐揚げ	ちゃんぽん鍋	695 2.8	小麦 乳
15 (水)	白身魚フライ & 竹輪天	豚肉と白菜の和風あん	617 2.1	小麦
16 (木)	Bigメンチカツ	カレー麻婆	762 3.1	小麦 卵乳
17 (金)	みぞれカツ	玉子とじあん	699 3.0	小麦 卵
18 (土)	春巻 & コロッケ	八宝菜	736 2.4	えび 小麦 卵乳
20 (月)	ソースがしみこんだ/ 厚切ソーセージカツ	青梗菜と豆腐のあんがらめ	775 4.0	小麦 卵乳
21 (火)	Bigハンバーグ トマトソース	パンブキンシチュー NEW	739 3.4	小麦 卵乳
22 (水)	アジフライ 手作りタルタルソース	ヒビンバ	801 2.3	かに 小麦 卵乳
23 (木)	北海道産チーズコロッケ	インド風スパイシーカレー	718 2.7	小麦 卵乳
24 (金)	お好み焼風チキンカツ	ねぎ塩豚鍋	627 3.0	小麦 卵
25 (土)	クリーミーフライ	タコスミート	729 2.3	かに 小麦 卵
27 (月)	油淋鶏	麻婆豆腐	698 2.6	小麦
28 (火)	大きな野菜コロッケ	高菜そぼろ	675 2.7	小麦 乳
29 (水)	わがめのかき揚げ (特製天丼のタレ)	肉じゃが	668 1.9	小麦 卵
30 (木)	Bigハンバーグ おろしソース	チキンカレー	728 3.7	小麦 卵乳
31 (金)	トマトベーコンカツ	ベスビオ風	755 2.9	えび かに 小麦 卵乳

とうもろランチ Lunch (大泉本社限定商品)			エネルギー kcal 塩分相当量 g	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 (水)	えのきと豆腐のみぞれ煮 ビッグ肉団子	519 2.1	小麦	
2 (木)	野菜コロッケ&メンチカツ	646 1.6	小麦 乳	
3 (金)	もも唐揚	635 1.9	小麦	
4 (土)	Big白身魚フライ	588 1.7	小麦	
6 (月)	Bigハンバーグ照焼ソース	679 2.5	小麦 乳	
7 (火)	麻婆野菜 & 焼売	599 2.5	小麦 乳	
8 (水)	トマトベーコンカツ キャベツ焼	602 1.8	小麦 卵 乳	
9 (木)	野菜コロッケ&チキンカツ	656 1.7	小麦	
10 (金)	かき揚げ & かぼちゃ天ぷら	604 1.4	小麦	
11 (土)	Beef In コロッケ	702 2.2	小麦 卵 乳	
13 (月)	メンチカツ&オムレツ	613 1.5	小麦 卵 乳	
14 (火)	厚切ソーセージカツ	659 2.2	小麦 乳	
15 (水)	Bigハンバーグベッパースソース	700 2.8	小麦 乳	
16 (木)	もも唐揚	632 1.6	小麦	
17 (金)	玉子とじあん & 焼餃子	517 2.2	小麦 卵	
18 (土)	八宝菜 & 野菜コロッケ	658 1.5	小麦	
20 (月)	青梗菜と豆腐のあんがらめ 高菜オムレツ	516 1.9	小麦 卵 乳	
21 (火)	かき揚げ & 竹輪天	614 1.7	小麦 卵 乳	
22 (水)	もも唐揚	638 1.8	小麦	
23 (木)	Bigハンバーグトマトソース	677 2.4	小麦 乳	
24 (金)	Beef In コロッケ	674 1.9	小麦 乳	
25 (土)	アジフライ	632 1.3	小麦 乳	
27 (月)	野菜コロッケ & たこベジカツ	608 1.5	小麦 卵	
28 (火)	コーンたっぷりフライ & 焼売	615 1.6	小麦 乳	
29 (水)	Bigハンバーグおろしポン酢ソース	675 2.3	小麦 乳	
30 (木)	Bigメンチカツ	637 1.7	小麦 卵 乳	
31 (金)	もも唐揚	683 1.9	小麦 卵	

スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事の事。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

ヘルシーランチではスマートミールの基準（ちゃんと450〜650kcal未満）を満たしています。

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性向け。

※スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど適正な生活習慣が重要です。

また、現在治療を受けておられる方は主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

お弁当

好評販売中！

保存料等を使用しておりませんので13時30分までにお召し上がり下さい。

※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。

ネバナそば
539kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

天麩羅うどん
581kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

蕎麦と豚バラの甘辛うどん NEW
621kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

サラダうどん
474kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

海老天そば
648kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)

肉おろしうどん
526kcal (原材料の一部に小麦を含む)

※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。

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。

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。