とうもう 12月MENU 2025

とうもう 東毛給食センター
本　社：群馬県邑楽郡大泉町大字古氷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
2025 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health

ヘルシーランチ Smart Meal スマートミール

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal	塩分相当量 g	野菜量 g	アレルギー
1(月)	ささみソテー＆ミニオムレツ トマトソース	577	2.5	150	小麦 卵
2(火)	豆腐ハンバーグおろしソース	609	2.8	197	小麦 卵
3(水)	八宝菜	561	2.5	153	小麦 乳
4(木)	鯖の照焼	605	2.4	198	小麦 乳
5(金)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	542	2.8	172	小麦
6(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。				
8(月)	ハンバーグケチャップソース	606	2.9	155	小麦 卵 乳
9(火)	クリームシチュー	615	2.7	214	えび かに 小麦 乳
10(水)	かに玉焼和風あんかけ	562	2.7	171	かに 小麦 卵
11(木)	鰆の塩麹焼	589	2.6	193	小麦 卵
12(金)	麻婆野菜	584	2.6	176	小麦 卵 乳
13(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。				
15(月)	チキンソテー＆ウインナー	541	2.5	152	小麦 卵
16(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	525	2.5	181	えび 小麦
17(水)	『ライ麦パン』 プレーンオムレツ	498	2.8	155	小麦 卵
18(木)	麻婆豆腐	531	2.6	178	小麦 乳
19(金)	鯖の南蛮焼	590	2.9	148	小麦 卵
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。				
22(月)	豚肉のごまだれ炒め	578	2.5	162	小麦
23(火)	ささみフライ＆ウインナー	578	2.6	155	小麦 卵 乳
24(水)	ハンバーグデミグラスソース	603	2.6	167	小麦 卵 乳
25(木)	鰆の照焼	570	2.7	150	かに 小麦 卵
26(金)	オムレツ＆チキンナゲット ケチャップ(P)付	584	2.5	154	小麦 卵 乳
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。				

とうもうデラックスランチ Deluxe Lunch

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal / 塩分相当量 g	アレルギー
1(月)	Bigハンバーグ デミグラスソース	712 / 3.1	小麦 卵 乳
2(火)	豚肉の生姜焼	777 / 3.0	小麦 乳
3(水)	牛丼	791 / 2.0	小麦 卵
4(木)	大きなえびかつ 手作りタルタルソース	822 / 3.8	えび 小麦 卵 乳
5(金)	油淋鶏	844 / 3.0	小麦
6(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。		
8(月)	白身魚ソテー 甘酢あんかけソース	718 / 3.4	小麦 卵
9(火)	ミックスフライ (カニ足フライ・コロッケ・メンチカツ)	886 / 1.9	かに 小麦 卵 乳
10(水)	ジンジャーチキン	866 / 5.5	小麦 卵 乳
11(木)	鯖のみそ焼	905 / 4.7	小麦 乳 落花生
12(金)	スタミナ焼	762 / 2.1	小麦 卵
13(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。		
15(月)	Bigハンバーグ おろしステーキソース	751 / 3.5	小麦 卵 乳
16(火)	ロースントンカツ (とんかつソース(P)付)	880 / 4.0	小麦 卵
17(水)	ポークチャップ	838 / 3.9	小麦 乳
18(木)	厚切ソーセージカツ 手作りタルタルソース	910 / 4.0	小麦 卵 乳
19(金)	チキンソテー ガーリックソース	801 / 3.3	小麦 卵
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。		
22(月)	Bigハンバーグ クリームソース	762 / 3.1	小麦 卵 乳
23(火)	Bigメンチカツ ミニイカフライ	800 / 3.0	小麦 卵 乳
24(水)	豚キムチ	760 / 4.0	えび 小麦
25(木)	チキンソテー トマトソース	805 / 3.8	小麦 卵 乳
26(金)	鯖の南蛮焼	965 / 3.1	小麦 乳
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30〜PM2:45までとさせて頂きます。		

とうもうスペシャルランチ Special Lunch

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

			エネルギー kcal / 塩分相当量 g	アレルギー
1(月)	ヤンニョムチキンカツ	中華丼	650 / 2.2	小麦
2(火)	チリマヨタルタルエビカツ	コーンそぼろ	785 / 2.9	えび 小麦 卵 乳
3(水)	鶏の唐揚＆コロッケ	キムチチゲ	723 / 2.7	えび 小麦 卵 乳
4(木)	ハムたまペッパーフライ (特製ペッパーソース)	チキンカレー	734 / 4.0	小麦 卵 乳
5(金)	大きな野菜コロッケ	豚肉とお麩のすき煮	698 / 2.6	小麦 卵
6(土)	クラッシュハムカツ	ポパイシチュー	725 / 3.9	小麦 卵 乳
8(月)	カレーメンチ	青梗菜と豆腐のあんがらめ	712 / 2.3	小麦 卵 乳
9(火)	Bigハンバーグ デミグラスソース	じゃがいものトマト煮	709 / 2.6	小麦 卵 乳
10(水)	わかめのかき揚 かぼちゃ天	豚肉と白菜の和風あん	640 / 1.6	小麦 卵
11(木)	牛肉コロッケ＆揚餃子	昔なつかし給食カレー	727 / 2.7	小麦 乳 落花生
12(金)	チキンカツ	玉子とじあん	645 / 2.3	小麦 卵
13(土)	春巻＆肉団子	ごま味噌坦々	707 / 2.8	小麦 卵 落花生
15(月)	\ソースがしみこんだ/ 厚切ソーセージカツ	タコスミート	782 / 4.3	小麦 乳
16(火)	鶏の唐揚 ミートコロッケ	スンドゥブ	765 / 2.7	小麦 卵 乳
17(水)	白身魚フライ 手作りタルタルソース	ビビンバ	734 / 2.6	小麦 卵
18(木)	Bigハンバーグ 照焼ソース	ビーンズカレー	776 / 3.8	小麦 卵 乳
19(金)	北海道産チーズコロッケ	トマたま丼 NEW	647 / 2.0	小麦 卵 乳
20(土)	ハムポテトサラダフライ	麻婆野菜	593 / 1.9	小麦 卵 乳
22(月)	みそかつ	えのきと豆腐のみぞれ煮	769 / 3.5	小麦 卵 乳
23(火)	鶏の唐揚 (タルタルソース(P)付)	インド風スパイシーカレー	740 / 2.4	小麦 卵 乳
24(水)	Wコロッケ (ブラックカレー＆野菜)	焼肉丼	773 / 2.9	小麦 卵 乳
25(木)	Bigメンチカツ	バンブキンシチュー	831 / 3.4	小麦 乳
26(金)	お好み焼風カツ	高菜そぼろ	711 / 3.4	小麦 乳
27(土)	国産牛すじ入コロッケ	ねぎ塩豚鍋	697 / 3.0	小麦 乳

とうもうランチ Lunch (大泉本社限定商品)

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal / 塩分相当量 g	アレルギー
1(月)	中華丼	494 / 1.4	小麦
2(火)	ミートコロッケ	549 / 1.3	小麦 卵 乳
3(水)	かき揚＆かぼちゃ天	575 / 0.6	小麦
4(木)	チキンカレー	604 / 2.5	小麦 乳
5(金)	ハンバーグトマトソース	558 / 1.6	小麦 卵 乳
6(土)	春巻	531 / 1.6	小麦 落花生
8(月)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	542 / 1.8	小麦
9(火)	白身魚フライ	521 / 1.2	小麦 卵 乳
10(水)	カレーコロッケ	608 / 1.8	小麦 卵 乳
11(木)	ハンバーグ照焼ソース	560 / 1.8	小麦 卵 乳
12(金)	玉子とじあん	527 / 1.8	小麦 卵
13(土)	メンチカツ	584 / 1.0	小麦 卵 乳
15(月)	中華丼	549 / 1.5	小麦
16(火)	ミートコロッケ	550 / 1.4	小麦 卵 乳
17(水)	かき揚＆竹輪天	600 / 1.1	小麦
18(木)	ビーンズカレー	587 / 2.1	小麦 乳
19(金)	ハンバーグBBQソース	581 / 2.0	小麦 卵 乳
20(土)	コーンたっぷりフライ	574 / 1.2	小麦
22(月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	568 / 1.4	小麦 乳
23(火)	白身魚フライ	516 / 1.3	小麦 卵 乳
24(水)	コロッケ	573 / 1.8	小麦 乳
25(木)	ハンバーグベッパーソース	568 / 2.0	小麦 卵 乳
26(金)	カレーコロッケ	598 / 1.9	小麦 乳
27(土)	イカキャベツカツ	497 / 1.3	小麦

12月28日(日)より1月4日(日)まで、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。

スマートミールとは？

おすすめ!! Smart Meal スマートミール
※おいしかったら上記のQRコードから

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。

好評販売中！ 鶏麻きうどん

ご注文は 前日の15時 までにお願いいたします。
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。

- 月 豚キムチうどん＆ごはん 813kcal（原材料の一部にえび、小麦、卵を含む）
- 火 天麩羅うどん＆ごはん 678kcal（原材料の一部にえび、小麦、卵を含む）
- 水 みそラーメン＆ごはん 652kcal（原材料の一部に小麦、卵、乳を含む）
- 木 肉うどん＆ごはん 822kcal（原材料の一部に小麦、卵を含む）
- 金 カレー南蛮＆ごはん 780kcal（原材料の一部に小麦、卵、乳を含む）
- 土 キノコきつねうどん＆ごはん 684kcal（原材料の一部に小麦、卵を含む）

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。

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。