とうもう 1月MENU 2026

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

健康経営優良法人 2025 ホワイト500

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。

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。

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。

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。

皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2026年　元旦
東毛給食センター

	ヘルシーランチ	エネルギー kcal	塩分相当量 g	野菜量 g	アレルギー
5(月)	チキンソテー＆肉団子照焼ソース	622	2.9	210	小麦 乳
6(火)	鯖の南蛮焼	613	2.7	165	小麦 卵
7(水)	八宝菜	557	2.2	152	かに 小麦 卵 乳
8(木)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	545	2.1	152	小麦 卵
9(金)	ハヤシライス	600	2.7	179	小麦 乳
10(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。				
12(月)	オムレツ＆ミニバーグ（ケチャップ(P)付）	581	2.3	171	小麦 卵 乳
13(火)	「ミニフランス」ささみフライ＆ウインナー	524	2.3	213	小麦 卵 乳
14(水)	麻婆豆腐	574	2.6	174	小麦
15(木)	鶏の唐揚野菜甘酢あん	625	2.9	162	小麦
16(金)	ハンバーグデミグラスソース	579	2.5	192	小麦 卵 乳
17(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。				
19(月)	豚肉のチリソース炒め	587	2.0	147	小麦
20(火)	クリームシチュー	604	2.5	193	かに 小麦 卵 乳
21(水)	鱈の塩麹焼	584	2.6	156	小麦 卵
22(木)	豆腐ハンバーグおろしソース	601	2.9	216	小麦 卵 乳
23(金)	かに玉焼塩あんかけ	574	2.4	177	かに 小麦 卵 乳
24(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。				
26(月)	チキンソテー＆ミニオムレツ チリソース	576	2.6	177	小麦 卵
27(火)	鯖の照焼	615	2.7	201	小麦 卵
28(水)	麻婆野菜	577	2.6	182	小麦
29(木)	白身魚の唐揚トマトソース	634	2.5	161	小麦 卵 乳
30(金)	ハンバーグ照焼ソース	624	2.8	156	小麦 卵 乳
31(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	エネルギー kcal	塩分相当量 g	アレルギー
5(月)	白身魚ソテー トマトソース	626	2.9	小麦 卵 乳
6(火)	豚ロースソテー バーベキューソース	842	3.4	小麦
7(水)	Bigハンバーグ おろしソース	740	3.3	小麦 卵 乳
8(木)	ミックスフライ（カニ足フライ・メンチ・コロッケ）	914	3.3	かに 小麦 卵 乳
9(金)	厚切ソーセージカツ 手作りタルタルソース	977	3.6	えび 小麦 卵 乳
10(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。			
12(月)	Bigハンバーグ デミグラスソース	774	3.4	小麦 卵 乳
13(火)	白身魚の唐揚 中華マリネ	716	2.4	小麦 卵 乳
14(水)	豚肉の生姜焼	835	3.0	小麦
15(木)	鱈の南蛮焼	899	3.5	小麦
16(金)	焼き鳥風	744	4.1	小麦
17(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。			
19(月)	油淋鶏	880	3.9	かに 小麦 卵 乳
20(火)	大きなえびかつ	769	2.2	えび 小麦 乳
21(水)	牛丼	757	1.6	小麦 卵
22(木)	ポークチャップ	752	3.5	小麦 卵 乳
23(金)	ジンジャーチキン	784	3.4	小麦 卵 乳
24(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。			
26(月)	Bigハンバーグ トマトソース	780	3.0	小麦 卵 乳
27(火)	豚ロースソテー 茄子味噌炒め添え	799	3.5	かに 小麦 卵 乳
28(水)	Bigメンチカツ	785	2.8	小麦 卵 乳
29(木)	ローストンカツ（とんかつソース(P)付）	832	4.2	小麦 卵
30(金)	豚キムチ	714	4.3	えび かに 小麦 卵 乳 落花生
31(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	エネルギー kcal	塩分相当量 g	アレルギー
5(月)	韓国風味噌かつ 中華丼	684	3.4	小麦
6(火)	エビカツ 手作りタルタルソース タコスミート	796	2.8	えび 小麦 卵
7(水)	鶏の唐揚＆竹輪天 麻婆豆腐	709	2.6	小麦
8(木)	Bigハンバーグ トマトソース チキンカレー	748	4.2	小麦 卵 乳
9(金)	大きな野菜コロッケ 具沢山ビビンバ	728	2.8	えび 小麦 卵 乳
10(土)	トマトベーコンカツ クリームシチュー	709	3.1	小麦 卵 乳
12(月)	チキンカツ＆野菜コロッケ 玉子とじあん	692	2.6	かに 小麦 卵
13(火)	Bigハンバーグ ペッパーソース じゃがいものトマト煮	719	3.3	小麦 卵 乳
14(水)	紅生姜のかき揚 かぼちゃ天 豚肉と白菜の和風あん	622	1.2	小麦
15(木)	牛肉コロッケ＆揚餃子 昔なつかし給食カレー	732	2.9	小麦 乳 落花生
16(金)	厚切ソーセージカツ（特製とんかつソース） えのきと豆腐のみぞれ煮	728	3.8	小麦 卵 乳
17(土)	アジフライ ごま味噌坦々	804	2.4	小麦 卵 乳
19(月)	Bigハンバーグ シャリアピンソース バンプキンシチュー	745	3.9	小麦 卵 乳
20(火)	鶏の唐揚＆ミニメンチ ハヤシライス	777	2.1	小麦 卵 乳
21(水)	北海道産チーズコロッケ 焼肉丼	793	2.5	小麦 卵 乳
22(木)	Bigメンチカツ インド風スパイシーカレー	787	3.1	小麦 卵 乳
23(金)	ねぎ塩鶏カツ ちゃんぽん鍋	681	3.4	小麦 卵 乳
24(土)	ハムポテトサラダフライ カレー麻婆	670	2.5	小麦 卵 乳
26(月)	Wコロッケ 豚肉とお麸のすき煮	724	2.3	かに 小麦 卵 乳
27(火)	タレカツ カニ玉あん	690	2.9	かに 小麦 卵
28(水)	お好み焼風海鮮かつ 高菜そぼろ	629	3.5	小麦 卵
29(木)	鶏の唐揚 青梗菜と豆腐のあんがらめ	688	2.5	小麦 卵
30(金)	ベーコンチーズカツ シーフードトマトシチュー	729	3.3	かに 小麦 卵 乳 落花生
31(土)	国産牛すじ入コロッケ ねぎ塩豚鍋	679	2.0	小麦 乳

	とうもうランチ（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
5(月)	中華丼	499	1.6	小麦
6(火)	ミートコロッケ	571	1.6	小麦 卵 乳
7(水)	わかめのかき揚＆竹輪天	587	1.1	小麦
8(木)	チキンカレー	574	2.6	小麦 乳
9(金)	ハンバーグ照焼ソース	585	1.3	小麦 乳
10(土)	春巻	601	2.0	小麦 落花生
12(月)	玉子とじあん	546	2.0	小麦 卵
13(火)	白身魚フライ	515	1.3	小麦 卵 乳
14(水)	カレーコロッケ	603	1.6	小麦 乳
15(木)	ハンバーグBBQソース	600	1.8	小麦 乳
16(金)	えのきと豆腐のみぞれ煮	534	1.4	小麦
17(土)	コーンたっぷりフライ	574	1.2	小麦
19(月)	バンプキンシチュー	602	1.8	小麦 乳
20(火)	ミートコロッケ	546	1.2	小麦 乳
21(水)	かき揚＆かぼちゃ天	566	0.7	小麦
22(木)	インド風スパイシーカレー	577	2.0	小麦 卵 乳
23(金)	ハンバーグベッパーソース	611	2.6	小麦 乳
24(土)	アジフライ	591	1.0	小麦 卵
26(月)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	541	1.7	小麦
27(火)	白身魚フライ	537	1.3	小麦 卵 乳
28(水)	カレーコロッケ	613	2.0	小麦 乳
29(木)	ハンバーグおろしソース	577	1.3	小麦 乳
30(金)	シーフードトマトシチュー	556	2.0	かに 小麦 卵 乳 落花生
31(土)	イカキャベツカツ	542	1.4	小麦

スマートミールとは？

おすすめ!! パン Smart Meal スマートミール

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、睡眠、趣味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! 鍋焼きうどん

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 670kcal（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 604kcal（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。
- こちらの献立表はホームページからもご覧いただけます。