



# とともう 3月MENU 2026

**とともう 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-kyusyu.com/> FAX 0276 (62) 7251  
 併生事業所：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  
 認定済

ヘルシーランチ Smart Meal		1人あたり kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。					
2(月)	クリームシチュー	588	2.1	217	小麦 卵
3(火)	鯖の南蛮焼	547	2.9	158	小麦 卵
4(水)	ハンバーグトマトソース	605	2.9	181	小麦 卵
5(木)	麻婆野菜	567	2.9	193	小麦 卵
6(金)	豚肉ともやしのごまだれ炒め	602	2.4	205	小麦 卵
7(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。				
9(月)	ささみソテー&ミニハンバーグ 野菜あんかけ	608	2.2	150	小麦 卵
10(火)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	548	2.6	144	小麦 卵
11(水)	ハヤシライス	617	2.5	180	小麦 卵 落花生
12(木)	鯖の照焼	628	2.8	161	小麦 卵
13(金)	かに玉&チキンステーキ 和風おごあんかけ	605	2.9	160	小麦 卵
14(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。				
16(月)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	591	2.8	158	小麦 卵
17(火)	豚肉のチリソース炒め	610	2.5	163	小麦 卵
18(水)	「ミニフランス」 チキンステーキ&ハンバーグステーキ ケチャップソース	492	2.9	147	小麦 卵
19(木)	麻婆豆腐	576	2.8	172	小麦 卵
20(金)	青梗菜と肉団子の煮込み	551	2.7	146	小麦 卵
21(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。				
23(月)	オムレツチリソース	567	2.9	167	小麦 卵
24(火)	鶏むね唐揚げおろしソース	562	2.2	174	小麦 卵
25(水)	八宝菜	562	2.6	143	小麦 卵
26(木)	鯖の南蛮焼	620	2.5	184	小麦 卵
27(金)	肉団子のブラウンシチュー	617	2.8	172	小麦 卵
28(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。				
30(月)	ハンバーグジャリアピソース	617	2.4	182	小麦 卵
31(火)	鯖の塩麹焼	584	2.8	143	小麦 卵

とともうデラックスランチ Deluxe Lunch		1人あたり kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。					
2(月)	厚切りソーセージカツ 手作りタルタルソース	855	3.4	217	小麦 卵
3(火)	Bigハンバーグ トマトソース	768	3.7	217	小麦 卵
4(水)	鯖の南蛮焼	903	3.1	217	小麦 卵
5(木)	白身魚の中華マリネ	768	3.4	217	小麦 卵
6(金)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	822	3.6	217	小麦 卵
7(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。				
9(月)	Bigハンバーグ デミグラスソース	692	3.2	217	小麦 卵
10(火)	油淋鶏	807	3.0	217	小麦 卵
11(水)	イカ唐揚げ チリソース	824	4.4	217	小麦 卵
12(木)	ポークソテー ハーベキューソース	783	3.3	217	小麦 卵
13(金)	牛丼	767	2.2	217	小麦 卵
14(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。				
16(月)	白身魚ソテー 甘酢あんかけソース	720	2.5	217	小麦 卵
17(火)	大きなえびがっ チリソース	793	4.1	217	小麦 卵
18(水)	ポークソテー 茄子みぞ炒め	865	3.4	217	小麦 卵
19(木)	鶏肉の竜田揚 佃ポン酢	789	2.6	217	小麦 卵
20(金)	白身魚フライ 竹輪天	825	2.6	217	小麦 卵
21(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。				
23(月)	ポークチャップ	791	3.7	217	小麦 卵
24(火)	Bigハンバーグ おろしステーキソース	776	3.6	217	小麦 卵
25(水)	ミックスフライ (アジフライ・コロッケ・エビフライ)	868	3.2	217	小麦 卵
26(木)	ジンジャーチキン	797	3.0	217	小麦 卵
27(金)	Bigメンチカツ	862	2.6	217	小麦 卵
28(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。				
30(月)	白身魚ソテー チリソース	628	4.3	217	小麦 卵
31(火)	かつ煮風	821	3.4	217	小麦 卵

とともうスペシャルランチ Special Lunch		1人あたり kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。					
2(月)	Bigハンバーグ おろしポン酢ソース	658	2.7	217	小麦 卵
3(火)	デミカツ	765	2.4	217	小麦 卵
4(水)	アジフライ&竹輪天	697	2.6	217	小麦 卵
5(木)	ベーコンチーズカツ	828	4.0	217	小麦 卵
6(金)	鶏の唐揚	746	2.7	217	小麦 卵
7(土)	カレーメンチ	777	3.7	217	小麦 卵
9(月)	厚切りソーセージカツ (とんかつソース(P)付)	779	4.0	217	小麦 卵
10(火)	Bigハンバーグ トマトソース	716	3.1	217	小麦 卵
11(水)	白身魚フライ 手作りタルタルソース	793	2.4	217	小麦 卵
12(木)	みぞカツ	778	4.3	217	小麦 卵
13(金)	焼餃子	656	2.7	217	小麦 卵
14(土)	牛肉コロッケ	789	3.4	217	小麦 卵
16(月)	2種のハムカツ ガーリックマヨソース <b>NEW</b>	912	2.2	217	小麦 卵
17(火)	鶏の唐揚	791	2.6	217	小麦 卵
18(水)	わがめのかき揚	666	1.3	217	小麦 卵
19(木)	Bigハンバーグ 照焼ソース	714	3.2	217	小麦 卵
20(金)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	781	3.1	217	小麦 卵
21(土)	ハムポテトサラダフライ	698	2.7	217	小麦 卵
23(月)	Wコロッケ	692	2.3	217	小麦 卵
24(火)	お好み焼団カツ	787	3.2	217	小麦 卵
25(水)	Bigハンバーグ ジャリアピソース	721	3.3	217	小麦 卵
26(木)	かつ煮風	754	3.3	217	小麦 卵
27(金)	鶏唐揚と 野菜の甘酢あん <b>NEW</b>	829	2.4	217	小麦 卵
28(土)	大きな野菜コロッケ	673	2.5	217	小麦 卵
30(月)	Bigメンチカツ	760	3.2	217	小麦 卵
31(火)	エビカツ&照焼ハンバーグ 手作りタルタルソース	804	2.9	217	小麦 卵

とともうランチ Lunch		1人あたり kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。					
2(月)	中華丼	529	1.5	217	小麦 卵
3(火)	ミートコロッケ	571	1.6	217	小麦 卵
4(水)	白身魚フライ	556	1.2	217	小麦 卵
5(木)	ビーンズカレー	589	2.2	217	小麦 卵
6(金)	ハンバーグトマトソース	591	1.6	217	小麦 卵
7(土)	コーンたっぷりフライ	587	1.5	217	小麦 卵
9(月)	玉子としあん	562	1.8	217	小麦 卵
10(火)	かき揚&竹輪天	587	1.1	217	小麦 卵
11(水)	カレーコロッケ	634	1.6	217	小麦 卵
12(木)	ハンバーグ照焼ソース	581	1.8	217	小麦 卵
13(金)	麻婆野菜	541	1.7	217	小麦 卵
14(土)	クリーミーフライ	574	2.0	217	小麦 卵
16(月)	高菜そば	571	1.0	217	小麦 卵
17(火)	ミートコロッケ	596	1.2	217	小麦 卵
18(水)	メンチカツ	611	1.7	217	小麦 卵
19(木)	チキンカレー	579	2.3	217	小麦 卵
20(金)	ハンバーグBBQソース	598	1.7	217	小麦 卵
21(土)	イカキャベツカツ	527	1.6	217	小麦 卵
23(月)	カニ玉あん	549	1.5	217	小麦 卵
24(火)	ハムポテトサラダフライ	530	1.8	217	小麦 卵
25(水)	カレーコロッケ	615	1.8	217	小麦 卵
26(木)	ハンバーグベッパソース	586	1.8	217	小麦 卵
27(金)	ポークカレー	599	2.4	217	小麦 卵
28(土)	白身魚フライ	519	1.1	217	小麦 卵
30(月)	カレー麻婆	492	1.6	217	小麦 卵
31(火)	ミートコロッケ	551	1.2	217	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こと。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（ちゃんど450〜650kcal未満）を満たしています。  
 ※スマートミールを呼んで「ちゃんど」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、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、同時に身体活動をし、睡眠、ストレスのかけなど健全な生活習慣が重要です。  
 ※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！ 鶏唐揚げ**  
 必ずお召し上がりください。13時30分までお召し上がりください。  
 ※当日の変更はお受けできませんのでご了承ください。

ご注文は **前日の15時** までをお願いいたします。

<b>月 豚キムチうどんごはん</b> 812 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	<b>水 みそラーメンごはん</b> 652 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)	<b>金 カレー南蛮ごはん</b> 765 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
<b>火 天麩羅うどんごはん</b> 678 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	<b>木 肉うどんごはん</b> 622 (原材料の一部に小麦、卵を含む)	<b>土 キノコつねうどんごはん</b> 644 (原材料の一部に小麦、卵を含む)



**お願い！** 〇食事を始める前に必ず手を洗いましょう。★お弁当は隣の当たらない涼しいところに置き、昼食は13:30までに必ずお召し上がりください。衛生の為お持ち帰りをご遠慮ください。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ください。  
 ●土曜日 お届けできないお客様もございます。●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産地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。●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。