



# ととも 4月MENU

**2026**  
**ととも 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  
 衛生事業所：群馬県桐生市広沢町4丁目1970番地



ヘルシーランチ Smart Meal			
品名	価格	カロリー	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) かに玉焼&チキンステーキ 塩野菜あんかけ	567	2.9	178
2(木) 白身魚の唐揚 レモンマスターソース	630	2.9	173
3(金) 麻婆野菜	564	2.6	193
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
4(土) ハヤシライス	610	2.9	159
7(火) 豚肉ともやしのごまだれ炒め	635	2.5	202
8(水) 豆腐ハンバーグ照焼ソース	608	2.8	228
9(木) 八宝菜	582	2.5	187
10(金) 「ライ麦パン」エビカツ	549	2.8	148
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
11(土) ハンバーグケチャップソース	590	2.9	167
14(火) 鯖のもろみ焼	584	2.5	184
15(水) クリームシチュー	622	2.4	244
16(木) ささみフライ&焼売	611	2.6	197
17(金) オムレツ&ミニハンバーグ 和風きのことあんかけ	590	2.8	194
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
18(土) 青梗菜と肉団子の煮込み	559	2.4	141
21(火) 鱈の塩麹焼	583	2.6	161
22(水) 鶏の唐揚げダレ	610	2.8	192
23(木) 麻婆豆腐	582	2.9	163
24(金) ハンバーグデミグラスソース	640	2.6	143
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
25(土) チキンソテー&肉団子	590	2.7	221
28(火) 豚肉のチリソース炒め	579	2.5	156

とともデラックスランチ Deluxe Lunch			
品名	価格	カロリー	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) Bigハンバーグ デミグラスソース	795	8.0	小児食
2(木) 鶏肉の竜田揚 卸ポン酢	828	2.4	小児食
3(金) 豚ロースソテー パーベキューソース	769	4.5	小児食
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
4(土) ローストカツ (とんかつソース(P)付)	885	8.7	小児食
7(火) 白身魚の中華マリネ	728	2.6	小児食
8(水) イカ唐揚 チリソース	884	4.3	小児食
9(木) 鯖のみぞ焼	878	5.2	小児食
10(金) ミックスフライ (アジフライ・エビフライ・白身魚フライ)	786	2.3	小児食
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
11(土) かつ煮風	784	8.1	小児食
14(火) Bigハンバーグ トマトソース	904	4.3	小児食
15(水) もろみ焼肉	810	2.1	小児食
16(木) 厚切ソーセージカツ チキンナゲット	882	4.2	小児食
17(金) ジンジャーチキン	794	2.7	小児食
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
18(土) Bigメンチカツ	844	8.2	小児食
21(火) 豚キムチ	787	4.3	小児食
22(水) 鯖の南蛮焼	888	2.6	小児食
23(木) 大きなえびかつ ワインナー	758	2.9	小児食
24(金) ポークチャップ	701	4.9	小児食
土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
25(土) Bigハンバーグ シャリアピンソース	816	8.9	小児食
27(月) チキンカツ 卸ポン酢	798	2.3	小児食

とともスペシャルランチ Special Lunch			
品名	価格	カロリー	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) 鶏の唐揚 クリームシチュー	748	2.6	小児食
2(木) ベーコンチーズカツ タコスミート	818	3.3	小児食
3(金) Wチキンカツ ハヤシライス	747	2.6	小児食
4(土) アジフライ ごま味噌坦々	726	2.9	小児食
6(月) 焼餃子 麻婆豆腐	665	2.4	小児食
7(火) 油淋鶏 ヒビン丼	767	2.5	小児食
8(水) 白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	719	2.9	小児食
9(木) チキンカツ インド風スパイスカレー	742	2.6	小児食
10(金) Bigハンバーグトマトソース	744	3.1	小児食
11(土) カレーメンチ 青梗菜と豆腐のあんがらめ	717	3.2	小児食
13(月) 大判ソーセージカツ 中華丼	784	3.0	小児食
14(火) おろしポン酢カツ 肉じゃが	789	2.5	小児食
15(水) 鶏の唐揚 ねぎ塩豚鍋	748	1.9	小児食
16(木) 照焼ハンバーグ&エビカツ (タルタルソース(P)付)	777	3.9	小児食
17(金) Bigメンチカツ ハンブキンシチュー	776	2.9	小児食
18(土) ブラックカレーコロケ ちゃんぽん鍋	714	3.4	小児食
20(月) Bigハンバーグデミグラスソース	786	2.4	小児食
21(火) 玉子サラダフライ 焼肉丼	763	2.1	小児食
22(水) がき揚&春巻 えのきと豆腐のみぞれ煮	662	1.3	小児食
23(木) 鶏唐揚と野菜の甘酢あん	750	2.8	小児食
24(金) チキンカツ 玉子とじあん	718	2.4	小児食
25(土) ハムポテトサラダフライ カレー麻婆	672	3.0	小児食
27(月) お好み焼風カツ 豚肉とお麩のすき煮	719	3.6	小児食
28(火) Bigハンバーグ照焼ソース	743	2.6	小児食

とともランチ Lunch			
品名	価格	カロリー	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) ハムポテトサラダフライ	542	1.7	小児食
2(木) じゃがいものトマト煮	542	1.4	小児食
3(金) ハンバーグベッパーソース	567	1.8	小児食
4(土) コーンをたっぷりフライ	555	1.2	小児食
6(月) 麻婆豆腐	608	1.7	小児食
7(火) がき揚&がぼちゃ天	567	0.7	小児食
8(水) カレーコロケ	608	1.6	小児食
9(木) ハンバーグ照焼ソース	589	1.5	小児食
10(金) カニ玉あん	525	1.6	小児食
11(土) クリーミーフライ	574	2.0	小児食
13(月) 中華丼	489	1.5	小児食
14(火) ミートコロケ	569	1.2	小児食
15(水) メンチカツ	612	1.7	小児食
16(木) チキンカレー	585	2.5	小児食
17(金) ハンバーグBBQソース	586	1.5	小児食
18(土) イカキャベツカツ	527	1.5	小児食
20(月) 玉子とじあん	585	1.7	小児食
21(火) 白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	574	1.3	小児食
22(水) えのきと豆腐のみぞれ煮	592	1.2	小児食
23(木) ハンバーグトマトソース	577	1.7	小児食
24(金) ポークカレー	584	2.4	小児食
25(土) 玉子サラダフライ	561	1.3	小児食
27(月) 中華丼	547	1.5	小児食
28(火) カレーコロケ	567	1.4	小児食

誠に勝手ながら、4月29日(水)はお休みとさせていただきます。

30(木) 豆腐ハンバーグおろしソース	601	2.7	210
---------------------	-----	-----	-----

30(木) 白身魚ソテー チリソース	742	4.2	小児食
--------------------	-----	-----	-----

30(木) 紀州南高梅の粒とささみカツ NEW	741	3.3	小児食
-------------------------	-----	-----	-----

30(木) 昔なつかし給食カレー	590	2.1	小児食
------------------	-----	-----	-----

**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)を満ちています。  
 ※スマートミールを食べて「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す、休養、節制を心がけるなど正しい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。

**4/5日(水)限定! 清しうどん**  
 5月 ナバナそば  
 6月 ピリ辛冷しゃぶうどん  
 7月 サラダうどん  
 8月 天麩うどん  
 ※当日の変更はお受けできませんのでご了承ください。49番 (原材料の一部に小麦を含む)

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。  
 9月 湯者天そば  
 10月 おろし肉うどん  
 11月 湯者天そば  
 12月 おろし肉うどん  
 ※原材料の一部に小麦を含む

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!** ①食事を始め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ください。衛生の為お持ち帰りはご遠慮ください。万が一、お弁当に異常を感じましたら、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6品目(えび・かに・くるも・小麦・そば・卵・乳・落花生)を標示しております。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。