



とうも 5月MENU

2026 東毛給食センター
 本社：群馬県邑楽郡大島町大字古米22-20 TEL 0276 (62) 4181
<http://www.tomo-kyusyoku.com/> FAX 0276 (62) 7251
 朝生事業所：群馬県朝生市広沢町四丁目1970番地



ヘルシーランチ Smart Meal		エネルギー kcal	脂質 g	糖質 g	たんぱく質 g
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。					
1(金)	白身魚の唐揚げトマトソース	642	2.6	197	小児食

とうもデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	脂質 g	糖質 g	たんぱく質 g
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。					
1(金)	豚ロースソテー ハーベキソース	745	3.6		小児食

とうもスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	脂質 g	糖質 g	たんぱく質 g
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。					
1(金)	鶏の唐揚げ ねぎ塩豚鍋	721	2.4		小児食

とうもランチ Lunch		エネルギー kcal	脂質 g	糖質 g	たんぱく質 g
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。					
1(金)	ハンバーグ照焼ソース	574	1.2		小児食

誠に勝手ながら5月2日(土)~5月6日(水)は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。

7(木)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	636	2.9	198	小児食
8(金)	ささみフライ	629	2.5	144	小児食
9(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。				
11(月)	チキンソテー&ウインナー	554	2.6	148	小児食
12(火)	鱈の照焼	576	2.4	177	小児食
13(水)	「ミニフランス」 オムレツデミグラスソース	483	2.9	239	小児食
14(木)	麻婆野菜	615	2.8	212	小児食
15(金)	青梗菜としめじのあんがらめ	526	2.3	198	小児食
16(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。				
18(月)	ハンバーグケチャップソース	576	2.6	172	小児食
19(火)	ハヤシライス	614	2.9	148	小児食
20(水)	豚肉のごまだれ炒め	592	2.2	167	小児食
21(木)	鱈の南蛮焼	599	2.4	199	小児食
22(金)	鶏唐揚げの梅マリネ風	608	2.7	207	小児食
23(土)	5月25日(月)より、ヘルシーランチが朝食になります。				
25(月)	豆腐ハンバーグがにがま生善あんがけ	598	2.9	151	小児食
26(火)	八宝菜	591	2.0	150	小児食
27(水)	鱈の塩麹焼	540	2.5	143	小児食
28(木)	チキンソテー&オムレツ ジャリアヒンソース	530	2.6	178	小児食
29(金)	豚肉のチリソース炒め	579	2.2	198	小児食
30(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。				

7(木)	豚肉とお麩のすき煮	842	3.3		小児食
8(金)	エビフライ&メンチカツ	967	3.6		小児食
9(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。				
11(月)	スタミナ炒め	862	3.0		小児食
12(火)	豚肉の生善焼	774	3.0		小児食
13(水)	ハンバーグ トマトソース	832	3.3		小児食
14(木)	牛すき煮	785	2.7		小児食
15(金)	イカチリ	766	4.4		小児食
16(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。				
18(月)	Bigメンチカツ	740	2.7		小児食
19(火)	豚キムチ	747	3.9		小児食
20(水)	ジンジャーチキン	808	2.4		小児食
21(木)	油淋鶏	871	3.9		小児食
22(金)	ごまだれハンバーグ	782	3.6		小児食
23(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。				
25(月)	豚ロースソテー茄子みぞ炒め	830	4.6		小児食
26(火)	ソーセージカツ (タルタルソース(P)付)	858	3.0		小児食
27(水)	チキンソテーソースマリネ	785	3.1		小児食
28(木)	ハンバーグ デミグラスソース	795	3.7		小児食
29(金)	鱈の南蛮焼	987	3.0		小児食
30(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。				

7(木)	焼餃子	651	2.3		小児食
8(金)	ベーコンチーズカツ	854	5.2		小児食
9(土)	白身魚フライ	789	2.5		小児食
11(月)	鶏の唐揚げ	772	2.9		小児食
12(火)	カツ煮	746	3.0		小児食
13(水)	磯風味がき揚	756	1.7		小児食
14(木)	黒胡椒ベーコンカツ クリームフライ	765	2.5		小児食
15(金)	Bigハンバーグおろしソース	788	2.8		小児食
16(土)	粒マスタードハンカツ	680	3.0		小児食
18(月)	厚切ソーセージカツ	722	2.9		小児食
19(火)	お好み焼風カツ	689	3.4		小児食
20(水)	鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	778	2.6		小児食
21(木)	Bigハンバーグ トマトソース	709	3.6		小児食
22(金)	チキンカツ&エビカツ (タルタルソース(P)付)	768	2.4		小児食
23(土)	牛肉コロッケ	697	3.2		小児食
25(月)	Bigメンチカツ	759	2.7		小児食
26(火)	鶏の唐揚げ スパイスBBQソース	784	2.9		小児食
27(水)	わがめのがき揚 揚げ餃子	685	1.9		小児食
28(木)	Wカツ	772	2.5		小児食
29(金)	Bigハンバーグ照焼ソース	753	2.9		小児食
30(土)	ハムポテトサラダフライ	665	2.2		小児食

7(木)	あさりの塩麻婆豆腐	538	1.7		小児食
8(金)	ハンバーグベッパーソース	609	2.8		小児食
9(土)	ハムポテトサラダフライ	569	1.6		小児食
11(月)	クリームシチュー	592	2.0		小児食
12(火)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	587	1.2		小児食
13(水)	ハムカツ	588	1.4		小児食
14(木)	ハンバーグトマトソース	574	1.2		小児食
15(金)	玉子とじあん	582	1.9		小児食
16(土)	クリームフライ	562	1.8		小児食
18(月)	中華丼	587	1.6		小児食
19(火)	ミートコロッケ	616	1.4		小児食
20(水)	わがめのがき揚	567	0.6		小児食
21(木)	チキンカレー	570	2.2		小児食
22(金)	ハンバーグBBQソース	590	1.6		小児食
23(土)	カレーコロッケ	613	1.8		小児食
25(月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	530	1.3		小児食
26(火)	ハムポテトサラダフライ	551	1.3		小児食
27(水)	メンチカツ	611	1.7		小児食
28(木)	ハンバーグトマトソース	576	1.3		小児食
29(金)	ポークカレー	600	2.6		小児食
30(土)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	605	1.1		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、食卓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た「ちゃんと」食べたい一般女性向け。
 ※スマートミールだけで、健康にぴったり、生活習慣病予防ができるわけではありません。運動づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事と併せて、積極的に身体を動かす、有酸素運動を中心とした適度な運動が大切です。
 ※また、病状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! 清しるどり弁当
 ご注文は前日の15時までにお願いいたします。
 ●ネパネパそば (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●天麩うどん (原材料の一部に小麦を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦を含む)
 ●サラダうどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦を含む)

ご注文は前日の15時までにお願いいたします。
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
 ●おろし肉うどん (原材料の一部に小麦、卵を含む)



お願い! 〇食事を摂る前に必ず手を洗いなさい。 ★お弁当は陰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ください。衛生のため持ち帰りはご遠慮ください。万が一、お弁当に異変を感じましたら、食前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。 ●材料の都合により原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(及び-かに-くみ-小麦-そば-卵-鶏-豚-牛)を表示しております。その他のアレルギー-関連品目については、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。