



とうもろ 2026 6月MENU

東毛給食センター
 本社：群馬県邑楽郡大泉町大字古米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

東毛教育応援企業
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
 健康経営優良法人
 健康寿命を延ばそう！

ヘルシーランチ Smart Meal		エネルギー kcal	塩分相当量 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。					
1(月)	ささみソテー&ワインナー トマトソース	559	2.4	182	小麦 卵
2(火)	かに玉焼塩あんかけ	589	2.9	170	かに 小麦 卵
3(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	549	2.8	167	小麦 卵
4(木)	鯖の南蛮焼	582	2.6	168	小麦 卵
5(金)	エビカツ	599	2.7	156	えび 小麦
6(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
8(月)	ハヤシライス	587	2.8	197	小麦 卵
9(火)	鯖の塩麹焼	623	2.6	163	小麦 卵
10(水)	ハンバーグデミグラスソース	587	2.8	157	小麦 卵
11(木)	白身魚の唐揚げ和風きのこあんかけ	576	2.5	147	小麦 卵
12(金)	八宝菜	619	2.1	143	えび かに 小麦
13(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。				
15(月)	麻婆野菜	608	2.5	169	小麦 卵 落花生
16(火)	豚肉のごまだれ炒め	598	2.4	197	小麦 卵
17(水)	『ライ麦パン』チキンソテー&ミニオムレツサルソース	479	2.9	166	小麦 卵
18(木)	豆腐ハンバーグおろしソース	570	2.3	172	小麦 卵
19(金)	クリームシチュー	624	2.9	182	小麦 卵
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
22(月)	鶏むね唐揚げねぎ塩ソース	635	2.6	165	小麦 卵
23(火)	白菜と肉団子の煮込み	538	2.7	149	小麦 卵
24(水)	豚肉のチリソース炒め	607	2.9	177	小麦 卵
25(木)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	620	2.7	153	えび かに 小麦
26(金)	ハンバーグ野菜甘酢あん	590	2.9	166	小麦 卵
27(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。				
29(月)	チキンソテー&ミニオムレツ 照焼ソース	609	2.3	173	小麦 卵
30(火)	鯖の南蛮焼	578	2.3	144	小麦 卵

とうもろデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	塩分相当量 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。				
1(月)	Bigメンチカツ	820	3.8	小麦 卵
2(火)	チキンソテー トマトソース	807	2.8	小麦 卵
3(水)	鯖の南蛮焼	886	3.4	小麦 卵
4(木)	豚ロースソテーソースマリネ	767	5.1	小麦 卵
5(金)	イカチリ	837	4.4	小麦 卵
6(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。			
8(月)	豚キムチ	861	4.1	えび 小麦 卵
9(火)	ジンジャーチキン	769	3.0	小麦 卵
10(水)	ポークチャップ	833	4.8	小麦 卵
11(木)	白身魚&オムレツの甘酢あんかけ	701	3.1	小麦 卵
12(金)	ハンバーグ デミグラスソース	847	3.4	小麦 卵
13(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
15(月)	ロースとんかつ	796	2.8	小麦 卵
16(火)	鯖のみそ焼	916	3.6	小麦 卵
17(水)	豚ロースソテー パーベキューソース	915	3.6	小麦 卵
18(木)	ごまだれチキン	738	3.4	小麦 卵
19(金)	スタミナ炒め	913	2.8	小麦 卵
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。			
22(月)	白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ	822	2.8	小麦 卵
23(火)	豚ロースソテー おろしステーキソース	815	5.7	小麦 卵
24(水)	牛すき煮	829	2.6	小麦 卵
25(木)	デミチキン	813	2.9	小麦 卵 落花生
26(金)	BIGソーセージカツ	821	3.2	小麦 卵
27(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。			
29(月)	和風おろしハンバーグ	729	2.8	小麦 卵
30(火)	豚ロースソテー茄子みそ炒め	886	4.9	小麦 卵

とうもろスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分相当量 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。				
1(月)	大きなえびかつ チリソース 中華丼	688	3.0	えび 小麦 卵
2(火)	ベーコンチーズカツ クリームシチュー	811	3.2	小麦 卵
3(水)	ハンバーグ&チキンカツデミグラスソース	714	2.6	小麦 卵
4(木)	ローストンカツ インド風スパイスカレー	753	3.5	小麦 卵
5(金)	鶏の唐揚げ ヒピンバ	738	2.4	小麦 卵
6(土)	アジフライ ねぎ塩豚鍋	655	1.8	小麦 卵
8(月)	Bigハンバーグ野菜あんかけ	754	3.1	小麦 卵
9(火)	玉子サラダフライ ハムカツ チキンカレー	758	2.5	小麦 卵
10(水)	紅生善のかき揚げ 豚肉と白菜の和風あん	676	1.6	小麦 卵
11(木)	みぞれ煮風カツ 高菜そぼろ	734	2.8	小麦 卵
12(金)	焼餃子 塩麻婆豆腐	663	2.4	小麦 卵
13(土)	カレーメンチカツ ちゃんぽん鍋	702	3.3	小麦 卵
15(月)	油淋鶏 肉じゃが	762	2.4	かに 小麦 卵
16(火)	Bigハンバーグ シャリアピンソース ハヤシライス	723	3.2	小麦 卵
17(水)	白身魚フライ 焼肉	738	2.6	小麦 卵
18(木)	Bigハムカツ ビーンズカレー	809	3.1	小麦 卵
19(金)	みそかつ 豚肉とお麩のすき煮	793	4.0	小麦 卵
20(土)	大きな野菜コロッケ 青梗菜と豆腐のあんがらめ	667	3.4	小麦 卵
22(月)	Bigハンバーグトマトソース	754	3.0	小麦 卵
23(火)	Bigメンチカツ パンフキンシチュー	790	3.0	小麦 卵
24(水)	鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	795	2.9	小麦 卵
25(木)	牛肉コロッケ 昔なつがし給食カレー	784	3.1	小麦 卵 落花生
26(金)	イカキャベツカツ じゃがいものトマト煮	613	2.1	小麦 卵
27(土)	ハムポテトサラダフライ ごま味噌坦々	676	3.0	小麦 卵
29(月)	梅しそささみカツ えのきと豆腐のみぞれ煮	705	2.6	小麦 卵
30(火)	Bigハンバーグ麻婆ソース NEW	772	3.7	小麦 卵

とうもろランチ Lunch (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
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(月)	中華丼	516	1.4	小麦 卵
2(火)	ミートコロッケ	540	1.5	小麦 卵
3(水)	かき揚げ	567	0.7	小麦 卵
4(木)	インド風スパイスカレー	559	2.0	小麦 卵
5(金)	ハンバーグ照焼ソース	579	1.3	小麦 卵
6(土)	コーンたっぷりフライ	553	1.4	小麦 卵
8(月)	じゃがいものトマト煮	584	1.4	小麦 卵
9(火)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	560	1.1	小麦 卵
10(水)	カレーコロッケ	602	1.4	小麦 卵
11(木)	ハンバーグBBQソース	603	1.9	小麦 卵
12(金)	塩麻婆豆腐	548	1.7	小麦 卵
13(土)	玉子サラダフライ	606	2.4	小麦 卵
15(月)	クリームシチュー	603	1.9	かに 小麦 卵
16(火)	ミートコロッケ	547	1.5	小麦 卵
17(水)	わかめのかき揚げ	570	0.7	小麦 卵
18(木)	ビーンズカレー	601	2.4	小麦 卵
19(金)	ハンバーグベッパーソース	589	1.7	小麦 卵
20(土)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	600	1.6	小麦 卵
22(月)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	534	1.7	小麦 卵
23(火)	ハムポテトサラダフライ	553	1.4	小麦 卵
24(水)	カレーコロッケ	591	1.4	小麦 卵
25(木)	ハンバーグトマトソース	586	1.4	小麦 卵
26(金)	メンチカツ	601	1.9	小麦 卵
27(土)	クリーミーフライ	604	1.7	かに 小麦 卵
29(月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	511	1.4	小麦 卵
30(火)	ミートコロッケ	542	1.3	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！ 嬉しいどんぶり弁当
 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ください。
 ※当日の変更はお受けできかねます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。

目 ねばねばそば 444kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)	水 ピリ辛冷しゃぶうどん 455kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)	金 海老天そば 550kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵、乳を含む)
火 天麩羅うどん 499kcal (原材料の一部に小麦を含む)	木 サラダうどん 395kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)	土 おろし肉うどん 436kcal (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！ ◎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迄に必ずお召し上がりください。衛生の為お持ち帰りはお返さずください。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。