



とうもろ 7月MENU 2026

とうもろ 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

健康経営優良法人
 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
 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時までにお願いたします。							
1(水)	ハンバーグサルサソース	643	2.7	171	小麦乳		
2(木)	八宝菜	624	2.3	168	小麦乳		
3(金)	鯖の照焼	640	2.4	163	かに小麦乳		
4(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。						
6(月)	青梗菜としめじのあんがらめ	559	2.6	141	小麦乳		
7(火)	かに玉焼チリソース	552	2.4	153	かに小麦乳		
8(水)	豆腐ハンバーグ枝豆あんかけ	613	2.9	170	小麦乳		
9(木)	白身魚の中華マリネ	622	2.6	182	小麦乳		
10(金)	ハヤシライス	626	2.6	174	かに小麦乳		
11(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。						
13(月)	オムレツ&チキンソテー和風きのこあんかけ	636	2.9	152	小麦乳		
14(火)	豚肉のごまだれ炒め	584	2.5	198	小麦乳		
15(水)	「ミニフランス」ハンバーグトマトソース	455	2.9	183	小麦乳		
16(木)	クリームシチュー	607	2.5	195	小麦乳		
17(金)	鯖の塩麹焼	540	2.9	154	小麦乳		
18(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。						
20(月)	白菜と肉団子の煮込み	586	2.8	161	小麦乳 落花生		
21(火)	豚すき煮	566	2.5	183	小麦乳		
22(水)	鯖の南蛮焼	581	2.7	151	小麦乳		
23(木)	麻婆野菜	628	2.7	156	かに小麦乳		
24(金)	鶏唐揚げの野菜甘酢あん	640	2.9	155	小麦乳		
25(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。						
27(月)	チキンソテー	568	2.5	179	小麦乳		
28(火)	豆腐ハンバーグおろしソース	611	2.7	173	かに小麦乳		
29(水)	豚肉のチリソース炒め	645	2.5	144	小麦乳		
30(木)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	551	2.7	157	小麦乳		
31(金)	鯖の照焼	597	2.9	174	小麦乳		

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時までにお願いたします。							
1(水)	チキンソテー トマトソース	663	1.9		小麦乳		
2(木)	白身魚&オムレツ 甘酢あんかけ	716	2.5		小麦乳		
3(金)	えびかつ	815	4.6		えび小麦乳		
4(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。						
6(月)	Bigハンムカツ	877	2.7		小麦乳		
7(火)	ポークチャップ	719	5.0		小麦乳		
8(水)	牛すき煮	774	1.8		小麦乳		
9(木)	ガーリックチキン	872	2.2		小麦乳		
10(金)	イカチリ	844	4.0		小麦乳		
11(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。						
13(月)	ハンバーグ デミグラスソース	760	3.1		かに小麦乳		
14(火)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ	786	3.1		小麦乳		
15(水)	チキンソテー ねぎ塩ソース	656	2.0		小麦乳		
16(木)	豚肉の生姜焼	829	4.4		小麦乳		
17(金)	スタミナ炒め	813	2.7		小麦乳		
18(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。						
20(月)	豚ロースソテー バーベキューソース	771	4.1		小麦乳		
21(火)	鶏肉の竜田揚げ	891	2.2		小麦乳		
22(水)	ハンバーグ トマトソース	747	3.8		小麦乳		
23(木)	豚キムチ	743	4.0		小麦乳		
24(金)	鯖の南蛮焼	948	3.7		小麦乳		
25(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。						
27(月)	ごまだれハンバーグ	682	3.0		小麦乳		
28(火)	豚ロースソテー ヒリ辛ソース	883	5.3		小麦乳		
29(水)	鯖の塩麹焼	919	4.2		小麦乳		
30(木)	油淋鶏	922	3.3		小麦乳		
31(金)	デミチキン	767	2.4		小麦乳		

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時までにお願いたします。						
1(水)	お好み風トンカツ	746	3.4		小麦乳	
2(木)	鶏の唐揚げ	724	2.5		小麦乳	
3(金)	ベーコンエッグカツ	790	4.5		えび小麦乳	
4(土)	カレーメンチカツ	698	3.4		小麦乳	
6(月)	Bigハンバーグ 照焼ソース	706	3.3		小麦乳	
7(火)	国産牛すじ入コロッケ	768	3.5		小麦乳	
8(水)	わかめのかき揚げ 春巻	665	1.1		小麦乳	
9(木)	アジフライ (タルタルソース(P)付)	778	2.2		小麦乳	
10(金)	焼餃子	653	2.4		小麦乳	
11(土)	ウインナーBBQソースカツ	698	3.0		小麦乳	
13(月)	Bigハンムカツ	760	2.6		かに小麦乳	
14(火)	Bigハンバーグ おろしソース	701	2.9		小麦乳	
15(水)	大きなえびかつ チリソース	719	2.9		えび小麦乳	
16(木)	鶏の唐揚げ	753	2.9		小麦乳	
17(金)	韓国風みそかつ	760	4.0		小麦乳	
18(土)	大きな野菜コロッケ	690	3.3		小麦乳	
20(月)	Bigハンバーグ トマトソース	795	3.9		小麦乳	
21(火)	鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	807	2.1		小麦乳	
22(水)	磯風味かき揚げ	738	1.7		小麦乳	
23(木)	牛肉コロッケ	797	3.5		小麦乳	
24(金)	イカキャベツカツ トンカツ	719	2.7		小麦乳	
25(土)	ハムポテトサラダフライ	674	2.0		かに小麦乳	
27(月)	Bigメンチカツ	755	2.5		小麦乳	
28(火)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	711	2.4		小麦乳	
29(水)	油淋鶏	753	3.0		小麦乳	
30(木)	Bigハンバーグ ジャリアアヒンソース	752	3.0		小麦乳	
31(金)	黒胡椒ベーコンカツ	785	3.4		小麦乳	

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時までにお願いたします。						
1(水)	かき揚げ & がぼちゃ天	557	0.7		小麦乳	
2(木)	インド風スパイシーカレー	568	2.0		小麦乳	
3(金)	ハンバーグベッパースソース	586	2.5		小麦乳	
4(土)	コーンたっぷりフライ	586	2.2		小麦乳	
6(月)	クリームシチュー	602	1.9		小麦乳	
7(火)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	572	1.5		小麦乳	
8(水)	ミートコロッケ	597	1.3		小麦乳	
9(木)	ハンバーグBBQソース	603	1.9		小麦乳	
10(金)	麻婆豆腐	548	1.8		小麦乳	
11(土)	玉子サラダフライ	560	1.5		小麦乳	
13(月)	中華丼	505	1.7		小麦乳	
14(火)	カレーコロッケ	590	1.6		小麦乳	
15(水)	わかめのかき揚げ	574	0.9		小麦乳	
16(木)	ビーンズカレー	601	2.4		小麦乳	
17(金)	ハンバーグ照焼ソース	578	1.3		小麦乳	
18(土)	ごま味噌坦々	618	1.6		小麦乳	
20(月)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	571	2.1		小麦乳	
21(火)	ハムポテトサラダフライ	543	1.3		小麦乳	
22(水)	コロッケ	553	1.4		小麦乳	
23(木)	ハンバーグおろしソース	583	1.3		小麦乳	
24(金)	メンチカツ	601	1.9		小麦乳	
25(土)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	605	1.1		かに小麦乳	
27(月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	552	1.5		小麦乳	
28(火)	カレーコロッケ	586	1.8		小麦乳	
29(水)	紅生善のかき揚げ	559	1.2		小麦乳	
30(木)	チキンカレー	583	2.3		小麦乳	
31(金)	ハンバーグ トマトソース	594	1.5		小麦乳	

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す、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時までにお願いたします。

目 ネバネバそば 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 冷やし中華 390kcal (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断りください。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。