



とうもろ 8月MENU

2026



東毛給食センター
本社：群馬県邑楽郡大泉町大字古水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



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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時までにお願いいたします。					
1 (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。				
3 (月)	オムレツ和風きのこあんかけ	610	2.9	190	小麦 卵
4 (火)	鯖の南蛮焼	588	2.4	154	かに 小麦 卵
5 (水)	青梗菜としめじのあんがらめ	547	2.5	189	小麦 卵
6 (木)	ささみフライ	559	2.1	144	小麦 卵 落花生
7 (金)	ハンバーグデミグラスソース	596	2.9	162	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時までにお願いいたします。				
1 (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。			
3 (月)	ハンバーグ デミグラスソース	767	3.6	小麦 卵
4 (火)	豚ロースみぞ焼	855	5.4	小麦 卵
5 (水)	牛すき煮	784	2.5	小麦 卵
6 (木)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ	819	3.4	小麦 卵 落花生
7 (金)	チキンソテー トマトソース	805	2.6	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時までにお願いいたします。				
1 (土)	アジフライ 高菜そぼろ	669	3.1	小麦
3 (月)	揚げ餃子 中華あんかけ	585	2.3	小麦 卵
4 (火)	ベーコンエッグカツ ハヤシライス	790	3.7	小麦 卵
5 (水)	紅生善のかき揚げ & 竹輪天	710	2.1	小麦 卵
6 (木)	Bigハンバーグトマトソース	745	3.6	小麦 卵 落花生
7 (金)	メンチカツ & 国産牛すじ入コロッケ	765	2.7	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時までにお願いいたします。				
1 (土)	コーンたっぷりフライ	553	1.4	小麦 卵
3 (月)	中華あんかけ	502	1.7	小麦 卵
4 (火)	ハムポテトサラダフライ	572	1.7	小麦 卵
5 (水)	ハンバーグベッパースソース	606	2.0	小麦 卵
6 (木)	ミートコロッケ	581	1.4	小麦
7 (金)	玉子サラダフライ	577	1.6	小麦 卵

暑中お見舞い申し上げます。 8日(土)~16日(日)まで夏休みとさせていただきます。
令和8年盛夏

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。

17 (月)	チキンステーキ レモンマスタードソース	612	2.7	160	小麦 卵
18 (火)	白身魚の唐揚げサルサソース	603	2.8	187	小麦 卵
19 (水)	八宝菜	585	2.9	178	小麦 卵
20 (木)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	613	2.9	168	小麦 卵
21 (金)	『ライ麦パン』 プレーンオムレツ ＜ケチャップ(P)付＞	484	2.9	185	小麦 卵
22 (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。				
24 (月)	ハヤシライス	562	2.8	181	小麦 卵
25 (火)	鯖の塩麹焼	594	2.9	182	えび 小麦 卵
26 (水)	麻婆野菜	591	2.8	195	小麦
27 (木)	チキンソテーおろしソース	613	2.7	248	小麦
28 (金)	豚肉のチリソース炒め	598	2.3	168	小麦 卵
29 (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。				
31 (月)	鶏の唐揚げ野菜甘酢あんかけ	642	2.8	173	小麦 卵

17 (月)	ごまだれハンバーグ	703	2.8		小麦 卵
18 (火)	ジンジャーチキン	817	3.1		小麦 卵
19 (水)	イカチリ	786	4.0		小麦 卵
20 (木)	豚ロースソテー トマトソース	759	4.4		小麦 卵
21 (金)	スタミナ炒め	844	2.9		小麦
22 (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。				
24 (月)	ミックスフライ (白身魚フライ・エビフライ・コロッケ)	804	3.0		えび 小麦 卵
25 (火)	豚ロースソテー おろしステーキソース	810	5.4		小麦 卵
26 (水)	豚キムチ	817	4.8		えび 小麦
27 (木)	鯖の南蛮焼	881	3.2		小麦 卵
28 (金)	チキンソテー ソースマリネ	777	3.4		小麦 卵
29 (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。				
31 (月)	ハンバーグ トマトソース	708	3.1		小麦 卵

17 (月)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	えのきと豆腐のみぞれ煮	705	2.9	小麦
18 (火)	ハンバーグ & 玉子サラダフライ		714	2.7	小麦 卵
19 (水)	鶏唐揚げ & 野菜の甘酢あん		781	2.8	小麦
20 (木)	ベーコンチーズカツ	インド風スパイシーカレー	770	3.1	小麦 卵
21 (金)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)		747	2.9	えび 小麦 卵
22 (土)	ハムポテトサラダフライ	ねぎ塩豚鍋	674	2.1	小麦 卵
24 (月)	Bigハンバーグジャリアピンソース		707	3.1	小麦 卵
25 (火)	磯風味ハムカツ & ささみフライ		676	2.5	小麦 卵
26 (水)	鶏の唐揚げ & チャブチエ		803	2.3	小麦
27 (木)	Bigメンチカツ (とんかつソース(P)付)		802	3.8	小麦 卵
28 (金)	イカキャベツカツ	ボークカレー	667	2.9	小麦 卵
29 (土)	大きな野菜コロッケ		645	2.6	小麦 卵
31 (月)	Bigハムカツ	焼肉丼	815	2.4	小麦 卵

17 (月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	521	1.3	小麦
18 (火)	ミートコロッケ	617	1.9	小麦
19 (水)	紅生善のかき揚げ	574	0.9	小麦
20 (木)	インド風スパイシーカレー	577	2.1	小麦 卵
21 (金)	ハンバーグおろしソース	581	1.3	小麦 卵
22 (土)	クリーミーフライ	569	1.5	かに 小麦 卵
24 (月)	じゃがいものトマト煮	591	1.5	小麦 卵
25 (火)	ハムポテトサラダフライ	548	1.5	小麦 卵
26 (水)	カレーコロッケ	602	1.4	小麦 卵
27 (木)	ハンバーグトマトソース	586	1.9	小麦 卵
28 (金)	玉子サラダフライ	584	1.8	小麦 卵
29 (土)	ハムカツ	565	1.2	小麦 卵
31 (月)	麻婆野菜	497	1.7	小麦

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！
おしるどん
ご注文は前日の15時までにお願いいたします。
月 ネバネバそば 444kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
火 天麩羅うどん 499kcal (原材料の一部に小麦を含む)
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ませんのでご了承ください。

ご注文は前日の15時までにお願いいたします。
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)
木 冷やし中華 390kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
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)
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・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。