

とうもう 12月MENU 2026

とうもう 東毛給食センター
本　社：群馬県邑楽郡大泉町大字古氷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 スマートミール

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal	脂質 g	野菜量 g	アレルギー
1 (火)	ハヤシライス	577	2.5	185	小麦 乳
2 (水)	かに玉焼和風あんかけ	555	2.8	200	かに 小麦
3 (木)	白身魚の唐揚トマトソース	636	2.2	188	小麦
4 (金)	八宝菜	557	2.1	229	小麦 乳
5 (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 (月)	クリームシチュー	585	2.4	153	小麦 乳
8 (火)	鯖の南蛮焼	555	2.9	219	小麦
9 (水)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	606	2.2	183	小麦
10 (木)	エビカツ	613	2.8	227	えび 小麦
11 (金)	『ライ麦パン』チキンソテー＆ミニハンバーグ	565	2.8	160	小麦 乳
12 (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。				
14 (月)	ささみフライ	625	2.3	147	えび かに 小麦
15 (火)	麻婆野菜	588	2.5	188	小麦
16 (水)	豚肉のチリソース炒め	604	2.2	188	小麦
17 (木)	青梗菜としめじのあんがらめ	531	2.3	180	小麦 乳
18 (金)	鱈の照焼	572	2.5	180	小麦
19 (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。				
21 (月)	チキンソテー＆オムレツチリソース	598	2.5	187	小麦 乳
22 (火)	白菜とエビ団子の煮込み	586	2.9	141	えび 小麦
23 (水)	鶏唐揚げの野菜甘酢あんかけ	626	2.5	160	小麦
24 (木)	ハンバーグシャリアピンソース	635	2.9	156	小麦 乳
25 (金)	豚肉のごまだれ炒め	610	2.0	201	小麦 乳
26 (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。				
28 (月)	オムレツ和風きのこあんかけ	593	2.9	183	小麦 乳

とうもうデラックスランチ Deluxe Lunch

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal / 脂質 g	アレルギー
1 (火)	焼鳥	828 / 3.4	小麦
2 (水)	Bigごまだれハンバーグ	696 / 3.7	小麦 乳
3 (木)	イカチリ	794 / 4.2	小麦
4 (金)	ガーリック豚ロースソテー	718 / 4.7	小麦
5 (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 (月)	Bigベッパーハンバーグ	816 / 4.6	小麦 乳
8 (火)	ジンジャーチキン	679 / 2.8	小麦
9 (水)	豚キムチ	832 / 4.7	えび 小麦
10 (木)	白身魚の唐揚中華マリネ	773 / 3.2	小麦 乳 落花生
11 (金)	鶏肉の竜田揚卸ポン酢	789 / 2.4	小麦
12 (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。		
14 (月)	えびかつ＆ハムカツ手作りタルタルソース	1,050 / 3.1	えび かに 小麦 乳
15 (火)	チキンソテートマトソース	800 / 2.2	小麦 落花生
16 (水)	鯖の南蛮焼	988 / 2.8	小麦 乳
17 (木)	豚肉の生姜焼	712 / 4.2	小麦
18 (金)	スタミナ焼	757 / 2.1	小麦
19 (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。		
21 (月)	鶏の唐揚	709 / 2.4	小麦 乳
22 (火)	Bigおろしハンバーグ	776 / 3.7	小麦
23 (水)	白身魚フライエビフライ	791 / 2.6	えび 小麦 乳
24 (木)	チキンソテーソースマリネ	665 / 1.6	小麦
25 (金)	ロースとんかつ	900 / 4.4	小麦 乳
26 (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。		
28 (月)	牛丼	793 / 2.7	小麦 乳

とうもうスペシャルランチ Special Lunch

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

			エネルギー kcal / 脂質 g	アレルギー
1 (火)	Bigハンバーグおろしポン酢ソース		766 / 2.8	小麦 乳
2 (水)	エビカツクリーミーフライ	チキンカレー	764 / 3.1	えび かに 小麦 乳
3 (木)	鶏の唐揚	クリームシチュー	763 / 2.3	小麦 乳
4 (金)	スパイシーBBQソースカツ		841 / 3.7	小麦 乳
5 (土)	ブラックカレーコロッケ		667 / 3.1	小麦 乳
7 (月)	焼餃子＆チャプチェ		712 / 3.5	小麦
8 (火)	Bigメンチカツ	えのきと豆腐のみぞれ煮	810 / 4.0	小麦 乳
9 (水)	ごま油香る塩じゃがコロッケ	焼肉丼	738 / 2.8	小麦
10 (木)	Bigハンバーグベッパーソース	給食カレー	717 / 4.2	小麦 乳 落花生
11 (金)	ソースカツ	肉じゃが	732 / 3.7	小麦
12 (土)	ハムポテトサラダフライ		700 / 3.0	かに 小麦 乳
14 (月)	鶏唐揚と野菜の甘酢あん	豚肉とお麩のすき煮	745 / 3.0	小麦
15 (火)	牛肉コロッケ	とりそぼろ	783 / 2.3	小麦 落花生
16 (水)	ハンバーグ＆チキントマトソース	ポテバタコーン NEW	799 / 3.0	小麦 乳
17 (木)	紅生姜のかき揚肉焼売	インド風スパイシーカレー	723 / 2.5	小麦 乳
18 (金)	チキンカツ玉子あんかけ		744 / 2.4	小麦
19 (土)	アジフライ		668 / 1.9	小麦
21 (月)	ベーコンチーズカツ	麻婆豆腐	703 / 2.9	小麦 乳
22 (火)	韓国風味噌かつ	ヒビンバ丼	773 / 3.6	小麦
23 (水)	Bigハンバーグデミグラスソース	バンブキンシチュー	680 / 2.8	小麦 乳
24 (木)	イカキャベツカツカレー春巻	豚肉と白菜の和風あん	600 / 1.9	小麦
25 (金)	鶏の竜田揚手作りタルタルソース	ポークカレー	851 / 3.6	小麦 乳
26 (土)	玉子サラダフライ		665 / 2.5	小麦
28 (月)	Bigハムカツ	中華丼	831 / 2.6	小麦 乳

とうもうランチ Lunch（大泉本社限定商品）

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal / 脂質 g	アレルギー
1 (火)	コロッケ弁当（野菜＆クリーミー）	604 / 1.4	かに 小麦 乳
2 (水)	カレー弁当（チキンカレー）	533 / 2.8	小麦 乳
3 (木)	メンチカツ弁当	691 / 1.9	小麦 乳
4 (金)	焼売弁当	628 / 2.1	小麦
5 (土)	コーンたっぷりフライ	583 / 2.0	小麦
7 (月)	コロッケ弁当（野菜）	554 / 1.5	小麦 乳
8 (火)	ハンバーグ弁当（おろしソース）	583 / 1.9	小麦 乳
9 (水)	かき揚天弁当	559 / 1.5	小麦
10 (木)	揚餃子弁当	566 / 1.5	小麦
11 (金)	カレー弁当（ポークカレー）	575 / 3.3	小麦 乳
12 (土)	ごま油香る塩じゃがコロッケ	597 / 2.0	かに 小麦
14 (月)	竹輪天弁当	812 / 1.7	小麦
15 (火)	唐揚弁当	634 / 1.2	小麦
16 (水)	ハムカツ弁当	667 / 0.7	小麦 乳
17 (木)	カレー弁当（インド風スパイシーカレー）	557 / 2.8	小麦 乳
18 (金)	ハンバーグ弁当（BBQソース）	604 / 2.4	小麦 乳
19 (土)	ミートコロッケ	554 / 1.2	小麦
21 (月)	麻婆豆腐弁当	497 / 1.5	小麦
22 (火)	かき揚天弁当	707 / 1.6	小麦
23 (水)	メンチカツ弁当	691 / 1.9	小麦 乳
24 (木)	焼餃子弁当	521 / 1.6	小麦
25 (金)	コロッケ弁当（カレー）	558 / 1.5	小麦 乳
26 (土)	イカキャベツカツ	540 / 2.1	小麦
28 (月)	中華丼弁当	487 / 1.4	小麦

丼ランチ Rice Bowl Lunch

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

		エネルギー kcal / 脂質 g	アレルギー
1 (火)	豚肉のガリバタ丼	832 / 1.8	小麦 乳
2 (水)	天ぷらうどん	676 / 4.6	えび 小麦
3 (木)	豚すき丼	836 / 4.4	小麦
4 (金)	カレー南蛮	774 / 6.9	小麦 乳
5 (土)	きつねうどん	644 / 4.7	小麦
7 (月)	味噌ラーメン	648 / 6.9	小麦
8 (火)	豚キムチ丼	874 / 4.1	えび 小麦
9 (水)	天ぷらうどん	676 / 4.6	えび 小麦
10 (木)	親子丼	806 / 2.3	小麦
11 (金)	カレー南蛮	774 / 6.9	小麦 乳
12 (土)	きつねうどん	644 / 4.7	小麦
14 (月)	味噌ラーメン	648 / 6.9	小麦
15 (火)	豚肉の辛みそ丼	856 / 1.7	
16 (水)	天ぷらうどん	676 / 4.6	えび 小麦
17 (木)	麻婆鶏丼	761 / 2.3	小麦
18 (金)	カレー南蛮	774 / 6.9	小麦 乳
19 (土)	きつねうどん	644 / 4.7	小麦
21 (月)	味噌ラーメン	648 / 6.9	小麦
22 (火)	豚丼	829 / 2.0	小麦
23 (水)	天ぷらうどん	676 / 4.6	えび 小麦
24 (木)	焼鳥丼	829 / 4.1	小麦
25 (金)	カレー南蛮	774 / 6.9	小麦 乳
26 (土)	きつねうどん	644 / 4.7	小麦
28 (月)	味噌ラーメン	648 / 6.9	小麦

12月29日(火)より1月4日(月)まで、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。

スマートミールとは？

おすすめ!! Smart Meal スマートミール

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、喫煙、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。
※詳しい内容は上記のQRコードから

お知らせ

「丼ランチ」好評販売中！
火曜日と木曜日がご飯ものの日替わり丼となっております！
※メニューは献立表にてご確認ください。 ※完全予約制ですので当日の変更はお受けできません。予めご了承ください。
※ご注文は前日の15時（月曜日分は前週の金曜日15時）までにお願いいたします。 ※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。
※現状価格を維持する為、割箸の提供を中止させていただきます。賦に申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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・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。