



ととも 7月MENU 2020



東毛給食センター

群馬県邑楽郡大泉町大字古木22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



| ヘルシーランチ Healthy Lunch | | | |
|--|-----------------------|-----------|---------|
| 日 | メニュー | 1人1食 kcal | 分量 g |
| ご注文は、前日15時までをお願いいたします。 | | | |
| 1(水) | チキンソテー シャリアピンソース | 640 | 1.9 121 |
| 2(木) | 白身魚の味噌焼 | 593 | 2.5 122 |
| 3(金) | 青梗菜としめじの あんがらめ | 528 | 2.6 124 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 4(土) | 「麦ご飯」 エビフライ | 589 | 2.7 132 |
| 6(月) | 「麦ご飯」 エビフライ | 589 | 2.7 132 |
| 7(火) | オムレツ トマトソース | 541 | 2.2 161 |
| 8(水) | 八宝菜 | 554 | 2.8 186 |
| 9(木) | 鯖のマリネ | 708 | 1.9 187 |
| 10(金) | マンダイの焼 パジルオイル | 667 | 2.5 156 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 11(土) | 黒鯛の味噌漬け焼 | 630 | 2 121 |
| 13(月) | 「バターロール」 梅入りささみフライ | 615 | 2.9 135 |
| 14(火) | 豚肉のごまダレ炒め | 639 | 2.1 149 |
| 15(水) | ハヤシライス | 628 | 2.9 154 |
| 16(木) | 牛丼風煮 チキンソテー | 647 | 2.3 185 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 17(金) | 黒鯛の味噌漬け焼 | 630 | 2 121 |
| 20(月) | 麻婆豆腐 | 627 | 2.3 148 |
| 21(火) | フヨウハイ玉子 野菜甘酢あん | 609 | 2.9 155 |
| 22(水) | ぶりの生巻焼 | 658 | 2.7 150 |
| 23(木) | きのこミートボールシチュー | 625 | 2.4 221 |
| 24(金) | チーズはんぺんフライ | 624 | 2.7 121 |
| お休みとさせていただきます。 | | | |
| 25(土) | お休みとさせていただきます。 | | |
| 27(月) | 銀鮭の塩焼 | 754 | 2.9 183 |
| 28(火) | 豚肉のチリソース炒め | 683 | 2.1 141 |
| 29(水) | 豆腐ハンバーグ | 607 | 2.9 156 |
| 30(木) | 麻婆野菜 | 614 | 2.6 154 |
| 31(金) | 青梗菜とえび団子の煮込み | 575 | 2.2 121 |

| 上 弁 Highrank Lunch | | | |
|--|-----------------------|-----------|------|
| 日 | メニュー | 1人1食 kcal | 分量 g |
| ご注文は、前日15時までをお願いいたします。 | | | |
| 1(水) | 黒豚メンチカツ | 701 | 4.2 |
| 2(木) | 和風ハンバーグ 前煮 | 718 | 3.8 |
| 3(金) | フルコギ | 820 | 2.8 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 4(土) | 「麦ご飯」 ヒレカツ&チキンカレー | 851 | 4.0 |
| 6(月) | 「麦ご飯」 ヒレカツ&チキンカレー | 851 | 4.0 |
| 7(火) | チキンおろしソース | 886 | 3.7 |
| 8(水) | 豚丼風煮 白身魚フライ | 769 | 3.2 |
| 9(木) | 鯖の南蛮焼巻 | 937 | 3.6 |
| 10(金) | 冷しゃぶ風 | 939 | 3.9 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 11(土) | 銀鮭の塩焼 とんかつ | 821 | 3.6 |
| 13(月) | 豚肉生巻焼 | 785 | 3.0 |
| 14(火) | チリ風味レッドカレー | 824 | 5.6 |
| 15(水) | 鶏むねチキン南蛮炒め | 876 | 4.2 |
| 16(木) | 麻婆野菜 チキンソテー | 687 | 3.4 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。 | | | |
| 17(金) | エビフライ | 844 | 2.7 |
| 20(月) | 豚ハラ大根 | 818 | 4.8 |
| 21(火) | 黒鯛の味噌漬け焼 | 761 | 3.0 |
| 22(水) | 鶏肉と茄子のポン酢炒め | 918 | 5.7 |
| 23(木) | ホキのサムジャンマリネ | 815 | 3.2 |
| お休みとさせていただきます。 | | | |
| 25(土) | お休みとさせていただきます。 | | |
| 27(月) | 焼餃子 | 678 | 3.7 |
| 28(火) | 麻婆豆腐 | 689 | 3.6 |
| 29(水) | 天ぷら盛り合わせ (かき揚・竹輪天) | 760 | 3.6 |
| 30(木) | 牛丼風煮 | 809 | 3.0 |
| 31(金) | 豚肉チリソース炒め | 881 | 4.9 |

| とともスペシャルランチ Special Lunch | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------|------|
| 日 | メニュー | 1人1食 kcal | 分量 g |
| ご注文は、当日9時までをお願いいたします。 | | | |
| 1(水) | エビチリ&焼餃子 | 691 | 2.9 |
| 2(木) | 天ぷら盛り合わせ | 706 | 2.4 |
| 3(金) | シューマイ&青葱肉糸 | 787 | 2.7 |
| 4(土) | ヒピンバ&イカカツ | 694 | 3.7 |
| 6(月) | 「麦ご飯」 チキンカツ&焼肉 | 750 | 2.9 |
| 7(火) | ハンバーグおろしソース 鶏のから揚げ南蛮炒め | 838 | 4.4 |
| 8(水) | 銀鮭の塩焼&麻婆茄子 | 696 | 3.8 |
| 9(木) | エビフライ&ポークカレー | 740 | 3.7 |
| 10(金) | カバオ風&チキンカツ | 598 | 3.2 |
| 11(土) | モーカのマヨネーズ焼&回鍋肉 | 687 | 2.8 |
| 13(月) | 白身魚フライ&とんかつ | 782 | 2.2 |
| 14(火) | 酢豚&春巻 | 705 | 2.7 |
| 15(水) | チキン南蛮&豚肉のポン酢炒め | 770 | 4.7 |
| 16(木) | チーズコロッケ 小松菜と豚肉のこちゅジャン炒め | 692 | 3.5 |
| 17(金) | ミックスグリル | 677 | 3.5 |
| 18(土) | ハムカツ&肉じゃが | 655 | 2.4 |
| 20(月) | 2色チキンステーキ | 681 | 2.6 |
| 21(火) | ビーフメンチカツ&昔ながら給食カレー | 729 | 2.9 |
| 22(水) | 鶏のねぎ塩ソース | 841 | 2.4 |
| 23(木) | 鯖の味噌焼&豚肉の中華炒め | 895 | 4.5 |
| 24(金) | 目玉焼ハンバーグデミグラスソース 鶏と野菜のパジル炒め | 760 | 3.9 |
| お休みとさせていただきます。 | | | |
| 25(土) | お休みとさせていただきます。 | | |
| 27(月) | トンカツ 鶏とキャベツの味噌マヨガーリック | 668 | 2.0 |
| 28(火) | ささみのトマトソース&フルコギ | 699 | 3.9 |
| 29(水) | 銀鮭の玉葱マリネ&豚丼風煮 | 769 | 3.2 |
| 30(木) | アジフライ&チキンパン粉焼 | 782 | 2.8 |
| 31(金) | 豆腐ハンバーグ照焼ソース | 805 | 3.5 |

| とともランチ Standard Lunch | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------|------|
| 日 | メニュー | 1人1食 kcal | 分量 g |
| ご注文は、当日9時までをお願いいたします。 | | | |
| 1(水) | 豚かつ | 641 | 2.3 |
| 2(木) | ささみソテーチリソース | 543 | 2.7 |
| 3(金) | ミックスフライ | 655 | 1.8 |
| 4(土) | ハンバーグおろしソース | 771 | 3.3 |
| 6(月) | 「麦ご飯」 チキンカレー&ハムカツ | 705 | 3.0 |
| 7(火) | さんまフライ | 736 | 1.9 |
| 8(水) | かき揚&鶏天 | 605 | 1.7 |
| 9(木) | デミハンバーグ | 685 | 3.5 |
| 10(金) | 唐揚 | 911 | 2.3 |
| 11(土) | アジフライ | 588 | 1.2 |
| 13(月) | 麻婆豆腐&焼餃子 | 576 | 2.0 |
| 14(火) | ハンバーグパジルトマトソース | 637 | 3.8 |
| 15(水) | 白身魚フライ&竹輪天 | 649 | 1.7 |
| 16(木) | さんまの塩焼 鶏じゃがのガーリック甘辛煮 | 763 | 3.1 |
| 17(金) | ミックスフライ | 706 | 2.2 |
| 18(土) | チキンソテー棒鶏ソース | 651 | 2.2 |
| 20(月) | ハムカツ | 649 | 3.7 |
| 21(火) | ハンバーグシャリアピンソース | 707 | 4.3 |
| 22(水) | 八宝菜&シューマイ | 644 | 2.0 |
| 23(木) | かき揚&ウインナー天 | 680 | 3.2 |
| 24(金) | チキンカツ | 594 | 1.5 |
| お休みとさせていただきます。 | | | |
| 25(土) | お休みとさせていただきます。 | | |
| 27(月) | トマトのビーンズカレー&イカカツ | 654 | 2.8 |
| 28(火) | メンチカツ | 667 | 2.4 |
| 29(水) | クリームシチュー 玉子サラダフライ | 631 | 2.6 |
| 30(木) | ハンバーグトマトソース | 660 | 4.1 |
| 31(金) | 唐揚南蛮ソース | 951 | 3.1 |

| 夕食 Dinner | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------|------|
| 日 | メニュー | 1人1食 kcal | 分量 g |
| 食数変更は、当日10時までをお願いいたします。 | | | |
| 1(水) | 豆腐ハンバーグ 照焼ソース | 730 | 3.1 |
| 2(木) | ホッケの塩焼 しめじ | 638 | 4.2 |
| 3(金) | メンチカツ 鶏肉の香味炒め | 709 | 3.4 |
| 4(土) | 肉じゃが煮 春巻 | 588 | 2.9 |
| 6(月) | アジフライ串 つくだね | 684 | 2.6 |
| 7(火) | 鯖のカレー醤油焼 豚肉の韓国風炒め | 793 | 3.0 |
| 8(水) | 鶏肉ガーリック焼 | 604 | 2.8 |
| 9(木) | ピザ ハムチーズフライ | 689 | 4.2 |
| 10(金) | ハンバーグ ヘッパソース | 825 | 5.5 |
| 11(土) | チキンカツ | 723 | 3.0 |
| 13(月) | イカカツ だし巻き玉子 | 675 | 4.1 |
| 14(火) | 天ぷら盛り合わせ | 659 | 3.5 |
| 15(水) | 銀鮭の塩焼 きのこおろしソース | 756 | 3.9 |
| 16(木) | 豚肉の生巻炒め ほうれん草オムレツ | 710 | 2.6 |
| 17(金) | ホキの唐揚 南蛮マリネ | 698 | 3.2 |
| 18(土) | 工唐 ヒレカツ揚 | 718 | 3.4 |
| 20(月) | 黒鯛の味噌漬け焼 | 679 | 2.5 |
| 21(火) | とんかつ 甘辛ソース | 763 | 2.8 |
| 22(水) | チーズインハンバーグ トマトパジルソース | 764 | 3.5 |
| 23(木) | ミックスフライ | 769 | 2.8 |
| 24(金) | 焼餃子 豚 | 724 | 2.6 |
| お休みとさせていただきます。 | | | |
| 25(土) | お休みとさせていただきます。 | | |
| 27(月) | エビフライ タンポポーチキン | 659 | 3.6 |
| 28(火) | ジャンボシューマイ ホタテ風味カツ | 736 | 3.0 |
| 29(水) | 鶏肉の竜田揚 スパイスソース | 805 | 2.9 |
| 30(木) | 鯖の南蛮焼 竹輪 | 798 | 4.1 |
| 31(金) | 鶏と魚介の旨辛炒め 白身魚フライ | 617 | 3.0 |

好評販売中! **清しおどろ餅**

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下さい。
ご注文は前日の15時までをお願いいたします。
※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

きのことろそば&そぼろ丼 655kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

山菜きつねうどん&おにぎり 495kcal (原材料の一部に小麦を含む)

天麩羅うどん&太巻き 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

海老天そば&いなり 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)

ピリ辛冷しゃぶうどん&鶏唐南蛮丼 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

おろしうどん&わかめご飯 525kcal (原材料の一部に小麦を含む)

新型コロナウイルス等 感染症予防の為に!

食事をする前には、必ず手洗い・うがいをきちんとしましょう。
その行動一つ一つが、皆様と皆様のご家族を感染症から守ります。

お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、夕食は20:00迄に、必ずお召し上がり下さい。衛生の為お持ち帰りはご遠慮下さい。

万が一、お弁当に異変を感じましたら、食わずに至急センターにご連絡下さい。

●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。