



# ととも 1月MENU 2021

ととも 東毛給食センター  
群馬県邑楽郡大泉町大字古水22-20 TEL 0276 (62) 4811  
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch	とともデラックスランチ Deluxe Lunch	とともスペシャルランチ Special Lunch	とともランチ Lunch	夕食 Dinner
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。	ご注文は、前日15時までをお願いいたします。	ご注文は、当日9時までをお願いいたします。	ご注文は、当日9時までをお願いいたします。	食数変更は、当日10時までをお願いいたします。

## 皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

2021年 元旦 東毛給食センター

4(月) プレーンオムレツ 689 2.9 164	4(月) エビフライ&ヒレカツ 849 2.4	4(月) 春巻&肉じゃが 609 2.3	4(月) ごまだれささみソテー 621 2.7	4(月) ジャンボシューマイイカフライ 740 3.2
5(火) さんまの塩焼 766 2.5 202	5(火) 白身魚の唐揚げあんかけ 985 3.2	5(火) ハンバーグ&カニ足フライマトソーススタミナ金平 844 3.1	5(火) トマトのビーンズカレーチーズフライ 687 2.5	5(火) 味噌チキンカツ 748 2.9
6(水) 「麦ご飯」 512 2.8 139	6(水) 「麦ご飯」唐揚げ 989 3.7	6(水) 「麦ご飯」ハンムカツ&チキンカレー 721 3.9	6(水) 「麦ご飯」豚肉の味噌漬焼&野菜コロケ 782 2.2	6(水) エビフライ&麻婆豆腐 629 2.4
7(木) ハンバーグデミグラスソース 708 2.9 191	7(木) 豚ロース生巻焼 597 4.1	7(木) 野菜天盛り合わせ豚肉のボン酢炒め 667 2.9	7(木) 鯖の照焼&豚肉のボン酢炒め 728 2.5	7(木) ホキの唐揚中華マリネ 777 3.5
8(金) あさりのシチュー 624 2.8 212	8(金) フルコギ 964 3.4	8(金) チキンステーキ(味噌味・塩胡椒味)和風ラタトゥイユ 650 2.7	8(金) ミックスフライ(イカフライ・白身魚・チキンカツ) 711 1.4	8(金) 豚肉南蛮炒め手作りタルタルソース 755 3.0
9(土) 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。	9(土) 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。	9(土) ヒピンバ&イカツ 677 2.2	9(土) おろしソースハンバーグ 716 3.1	9(土) 肉じゃが&唐揚げ 786 3.1
11(月) ぶりの竜田揚 690 1.8 170	11(月) ハンバーグおろしステーキソース 984 2.9	11(月) 白身魚フライ&チキンカツ豚キムチ 681 3.7	11(月) 麻婆豆腐ジャンボシューマイ 644 2.0	11(月) 黒鯛の味噌漬焼&焼肉 706 2.8
12(火) ハヤシライス 609 1.9 129	12(火) ガーリックチキン 758 4.7	12(火) 豚肉生巻焼&エビカツ 688 4.1	12(火) 牛蒡のかきあげ&かぼちゃ天 536 1.8	12(火) とんかつ&カニ足フライ 770 1.8
13(水) 鯖の南蛮焼 754 2.6 203	13(水) ミックスフライ 904 3.0	13(水) フライドチキン野菜たっぷりフルコギ 725 3.3	13(水) 銀鮭の塩焼&野菜炒め 605 3.9	13(水) 鯖の照焼&ホウテ風味カツ 745 3.8
14(木) マンダイのバジルオイル煎 680 2.9 174	14(木) ロースカツ 870 2.7	14(木) エビフライ手作りタルタルソース焼肉 757 3.1	14(木) チキンステーキ(塩胡椒味) 532 1.9	14(木) ハムカツ&ハヤシライス 736 3.2
15(金) 梅入りささみフライ 685 2.9 150	15(金) 白身魚のソテー 839 4.5	15(金) 目玉デミハンバーグ鶏と野菜のバジル炒め 780 2.4	15(金) ミックスフライ(グラタンフライ・いわし漬フライ・エビカツ) 680 2.9	15(金) チキンソテー棒々鶏ソース 692 2.6
16(土) 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。	16(土) 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。	16(土) アジフライ&チキンパン粉焼ポテトチャップ 778 2.2	16(土) BIGハンムカツ 632 2.4	16(土) 回鍋肉&ホッケの塩焼 601 4.6
18(月) 銀鮭の塩焼 742 2.6 220	18(月) トマトチキン 804 3.6	18(月) とんかつごま入りソースがけ小松菜と豚肉のゴチュジャン炒め 664 3.4	18(月) クリームシチュー玉子サラダフライ白身魚フライ3種のチーズロール 686 2.8	18(月) 牛肉たっぷりメンチカツハンペンキッシュ風 660 1.9
19(火) エビフライ 650 2.5 207	19(火) 豚ロースねぎ塩ソース 585 2.4	19(火) 銀鮭の塩焼&筑前煮 736 3.5	19(火) ささみソテーねぎざびソース 585 1.8	19(火) ジャンボ餃子ピリ辛ソースカルボナーラフライ 714 2.5
20(水) 白菜と肉団子の煮込み 529 2.9 155	20(水) テミハンバーグ 818 2.7	20(水) 酢鶏&3種のチーズロール 727 2.7	20(水) 青葱肉糸&イカ天 674 3.6	20(水) 青葱肉糸&イカ天 674 3.6
21(木) 厚揚げステーキそぼろあん 638 2.6 201	21(木) トロ鯖の塩焼 946 4.7	21(木) カニ風味グラタンフライ茄子のトマト煮 656 3.2	21(木) ポークカレー&牛照焼フライ 678 3.2	21(木) フライドチキン豚肉のボン酢炒め 659 3.4
22(金) 白身魚の味噌焼 658 2.7 147	22(金) 油淋鶏 1,019 3.9	22(金) ホキのサムジャンマリネ豚肉の中華炒め 768 2.9	22(金) トマトソースハンバーグ目玉焼添え 650 3.4	22(金) 銀鮭の塩焼&竹輪天 694 3.3
23(土) 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。	23(土) 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。	23(土) 鯖の味噌焼鶏肉の香味炒め 848 3.8	23(土) チキンカツ 676 1.2	23(土) キーマカレー&春巻 688 2.5
25(月) 豆腐ハンバーグ照焼ソース 616 2.8 195	25(月) 黒鯛の味噌漬焼 785 2.6	25(月) 牛照焼コロケ&回鍋肉 676 2.7	25(月) メンチカツ&ベヒーオムレツ 611 2.0	25(月) 2種のチキンステーキ(味噌味・塩胡椒味) 565 2.6
26(火) 牛丼風煮 601 2.4 265	26(火) ミックスフライ 896 3.3	26(火) ハンバーグ&チキンソテージャリアピンソース 716 4.1	26(火) おっきなアジフライ 578 1.9	26(火) 鯖の南蛮焼&肉詰いなり 802 4.1
27(水) ぶりの照焼 688 2 167	27(水) 銀鮭と厚揚げ玉子 848 5.9	27(水) ヒーフメンチカツ昔ながら給食カレー 752 3.1	27(水) テミハンバーグエビフライ添え 659 2.8	27(水) 油淋鶏風&豚キムチ 816 3.9
28(木) 黒鯛の味噌漬焼 597 1.5 206	28(木) シンジャーチキン 842 3.9	28(木) ジャンボ焼餃子&青葱肉糸 675 2.9	28(木) かきあげ&ちくわ天 630 1.8	28(木) 豚ロースおろしソース 676 2.2
29(金) 「バターロール」マッシュルームソース 558 2.7 159	29(金) ミソカツ 980 3.3	29(金) あじの葱ダレ&親子煮 778 3.9	29(金) 八宝菜&ジャンボ焼餃子 581 2.2	29(金) 栗がぼちゃコロケポークカレースタミナ金平ハムチーズフライ 741 3.8
30(土) 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。	30(土) 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。	30(土) タンドリーチキン豚肉&筍の炒め物 688 3.8	30(土) むがしのコロケ 675 2.8	30(土) 670 2.7

**好評販売中! 焼きたてうどん**

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。

- 月 カレー高菜&ごぼう (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 682円
- 火 天麩うどん&おにぎり (原材料の一部に小麦、卵を含む) 594円
- 水 味噌ラーメン&ごぼう (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 661円
- 木 煮ほうとう&おにぎり (原材料の一部に小麦を含む) 570円
- 金 担々麺&ごぼう (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 693円
- 土 肉うどん&ごぼう (原材料の一部に小麦、卵を含む) 681円

**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。

**◎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、食べ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。