



ととも 7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木22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyushoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch				エネルギー kcal	塩分量 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 (木)	マンダイのタンドリー風	595	2.3	138	小麦		
2 (金)	鶏肉の唐揚げ(ポン酢P付)	658	2	134	小麦		
3 (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。						
5 (月)	青梗菜と肉団子の煮込み	543	2.9	145	小麦		
6 (火)	豚肉のごまダレ炒め	612	2.2	122	小麦		
7 (水)	豆腐ハンバーグおろしソース	612	2.6	190	小麦		
8 (木)	麻婆野菜	613	2.7	163	小麦		
9 (金)	白身魚の味噌焼	742	2.5	162	小麦		
10 (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。						
12 (月)	牛すき煮	686	2.3	124	小麦		
13 (火)	「バターロール」 プレーンオムレツ(ケチャップP付)	560	2.9	130	小麦		
14 (水)	エビフライ(タルタルP付)	682	2.3	129	小麦		
15 (木)	八宝菜	527	2.4	149	小麦		
16 (金)	豚肉のチリソース炒め	718	2.5	184	小麦		
17 (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。						
19 (月)	銀鮭の塩焼	626	2.8	122	小麦		
20 (火)	ハンバーグデミグラスソース	618	2.5	200	小麦		
21 (水)	ぶりの照焼	660	2.6	158	小麦		
22 (木)	白身魚の中華マリネ	586	2.6	179	小麦		
23 (金)	ハヤシライス	715	2.6	144	小麦		
24 (土)	お休みとさせていただきます。						
26 (月)	「麦ご飯」 ささみソテーマッシュルームソース	584	2.5	165	小麦		
27 (火)	鯖の南蛮焼	787	2.5	127	小麦		
28 (水)	麻婆豆腐	623	2.9	136	小麦		
29 (木)	黒鯛の味噌漬焼	554	2.3	162	小麦		
30 (金)	青梗菜としめじのあんがらめ	515	2	169	小麦		
31 (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。						

とともデラックスランチ Deluxe Lunch				エネルギー kcal	塩分量 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 (木)	ジンジャーチキン	868	4.2	小麦		
2 (金)	鯖の南蛮焼	897	4.6	小麦		
3 (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。					
5 (月)	油淋鶏	1,046	3.8	小麦		
6 (火)	黒鯛のみぞ漬焼	719	2.7	小麦		
7 (水)	豚ロースねぎ塩ソース	908	3.2	小麦		
8 (木)	白身魚の唐揚げサムジャンマリネ	971	2.6	小麦		
9 (金)	チキンカツ御ポン酢添え	864	3.3	小麦		
10 (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。					
12 (月)	ハンバーグデミグラスソース	996	2.5	小麦		
13 (火)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	894	3.3	小麦		
14 (水)	ガーリックチキン	977	3.6	小麦		
15 (木)	牛すき煮	781	2.4	小麦		
16 (金)	銀鮭の塩焼 & 厚焼玉子	914	3.4	小麦		
17 (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。					
19 (月)	白身魚の唐揚げ中華マリネ	959	2.7	小麦		
20 (火)	豚ロースバーベキューソース	884	3.6	小麦		
21 (水)	鯖のみぞ焼	1,069	5.0	小麦		
22 (木)	チキンソテーマトソース	823	3.7	小麦		
23 (金)	ローストンカツ	822	3.0	小麦		
24 (土)	お休みとさせていただきます。					
26 (月)	「麦ご飯」 ポークチャップ	897	3.9	小麦		
27 (火)	鶏の唐揚げ	959	3.3	小麦		
28 (水)	白身魚のソテーマトソース	986	1.8	小麦		
29 (木)	ハンバーグおろしステーキソース	771	3.0	小麦		
30 (金)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	921	3.1	小麦		
31 (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。					

とともスペシャルランチ Special Lunch				エネルギー kcal	塩分量 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 (木)	天ぷら盛り合わせ & 焼肉	699	2.2	小麦		
2 (金)	豆腐ハンバーグ & ポークカレー	738	4.8	小麦		
3 (土)	モーカのピリ辛焼 & 揚げ餃子	680	2.8	小麦		
5 (月)	タンドリーチキン & 野菜コロッケ	790	3.7	小麦		
6 (火)	鯖の唐揚げソース ポテトとソーセージのトマト煮	914	2.9	小麦		
7 (水)	焼餃子 & 牛すき煮	713	3.3	小麦		
8 (木)	メンチカツ & 給食カレー	836	3.7	小麦		
9 (金)	ハンバーグジャリアヒンソース	849	4.2	小麦		
10 (土)	アジフライ & 青葱肉餅	657	2.5	小麦		
12 (月)	牛肉コロッケ & 肉野菜炒め	752	3.5	小麦		
13 (火)	ささみ天ぷら & 麻婆豆腐	692	4.8	小麦		
14 (水)	トンカツ & 親子煮	802	2.2	小麦		
15 (木)	鯖の味噌焼 & エビカツ	888	3.9	小麦		
16 (金)	ベーコンマヨカツ & ハヤシライス	833	1.9	小麦		
17 (土)	イカツ & 回鍋肉	735	2.3	小麦		
19 (月)	厚切りハムカツ & 焼き鳥風	861	3.5	小麦		
20 (火)	銀鮭の塩焼 & がき揚げ	705	2.7	小麦		
21 (水)	油淋鶏 & ミニハンバーグ	803	2.8	小麦		
22 (木)	枝豆コロッケ & キーマカレー	699	3.6	小麦		
23 (金)	酢鶏 & ジャンボシューマイ	799	3.7	小麦		
24 (土)	お休みとさせていただきます。					
26 (月)	「麦ご飯」 照焼豆腐ハンバーグ & 若鶏の竜田揚げ	858	3.5	小麦		
27 (火)	エビフライ & 鶏と野菜のバジル炒め	804	3.0	小麦		
28 (水)	デミハンバーグ & イカツ	1,013	小麦			
29 (木)	ソースチキンカツ & 五目塩焼きそば	775	2.7	小麦		
30 (金)	ホッケの塩焼 & 竹輪天	726	5.6	小麦		
31 (土)	ヒピンバ & ハムカツ	727	2.4	小麦		

とともランチ Lunch				エネルギー kcal	塩分量 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 (木)	ささみソテーマトソース	579	2.7	小麦		
2 (金)	ミックスフライ (ヒレカツ・春巻・イカフライ)	612	1.5	小麦		
3 (土)	Bigチキンカツ	680	1.6	小麦		
5 (月)	厚切ハムカツ	648	3.3	小麦		
6 (火)	ジャリアヒンソースハンバーグ	690	3.7	小麦		
7 (水)	ごぼうがき揚・竹輪天	603	1.9	小麦		
8 (木)	鯖の南蛮焼 & 豚肉のポン酢炒め	688	2.8	小麦		
9 (金)	ももとんかつ	619	2.2	小麦		
10 (土)	チキンソテー棒鶏ソース	670	2.5	小麦		
12 (月)	ポークカレー ハンバーグケチャップ(P付)	683	4.4	小麦		
13 (火)	銀鮭の塩焼 & 鶏肉の香味炒め	685	4.2	小麦		
14 (水)	八宝菜 & ジャンボシューマイ	631	2.5	小麦		
15 (木)	のり弁風	623	1.9	小麦		
16 (金)	麻婆茄子 & ジャンボ焼餃子	637	2.4	小麦		
17 (土)	ささみソテーマトソース	575	2.2	小麦		
19 (月)	デミグラスソースハンバーグ	691	2.9	小麦		
20 (火)	ポテトとソーセージのトマト煮 ベーコンマヨカツ	689	2.0	小麦		
21 (水)	チキンソテーねぎ塩ソース	638	2.3	小麦		
22 (木)	豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	687	2.1	小麦		
23 (金)	鯖の照焼 & 親子煮	700	2.3	小麦		
24 (土)	お休みとさせていただきます。					
26 (月)	「麦ご飯」 牛肉コロッケ	667	2.2	小麦		
27 (火)	インド風スパイスカレー 厚切りローストンカツ	663	2.7	小麦		
28 (水)	チキン唐揚げ南蛮ソース	929	3.0	小麦		
29 (木)	銀鮭の塩焼 鶏じゃがのガーリック甘辛煮	657	2.9	小麦		
30 (金)	マヨたまカツ	648	1.6	小麦		
31 (土)	チリソースハンバーグ	786	2.8	小麦		

好評販売中!

清ひるぜん弁当

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

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

火 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)

水 冷し中華 & おにぎり 750kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

金 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)

土 ぶり辛しゃぶどん & 麻婆南蛮汁 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

日 おろしどん & 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
ご家族を感染症から守ります。

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、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お遠慮下さい。
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。
●揚げ油は半年一度交換しております。
●アレルギー-特定原材料(小麦・卵・そば・豚・鶏・魚・牛乳・大豆)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。