



# とよむ 1月MENU 2022

とよむ 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)4181  
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276(62)7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch			
1人分 kcal	塩分量 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			

とよむデラックスランチ Deluxe Lunch			
1人分 kcal	塩分量 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			

とよむスペシャルランチ Special Lunch			
1人分 kcal	塩分量 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			

とよむランチ Lunch			
1人分 kcal	塩分量 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			

## 皆様明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 2022年 元旦 東毛給食センター

5(水)	チキンソテー野菜甘酢あん	696	2.7	173	小児食
6(木)	八宝菜	552	2.4	148	小児食
7(金)	白身魚のマリネ	615	2.8	199	小児食
8(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。				
10(月)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	630	2.8	175	小児食
11(火)	ささみフライ	696	2.0	162	小児食
12(水)	麻婆野菜	595	2.9	158	小児食
13(木)	「ライ麦パン」 オムレットマトソース	584	2.9	214	小児食
14(金)	マンダイのマヨネーズ焼	686	2.9	277	小児食
15(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。				
17(月)	ハンバーグデミグラスソース	618	2.5	216	小児食
18(火)	白身魚の南蛮焼	692	2.4	176	小児食
19(水)	あさりのシチュー	611	2.5	187	小児食
20(木)	豚肉のチリソース炒め	687	2.5	154	小児食
21(金)	ぶりの照焼	780	2.2	182	小児食
22(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。				
24(月)	チーズはんぺんフライ	626	2.3	222	小児食
25(火)	ハヤシライス	632	1.9	152	小児食
26(水)	「麦ご飯」 エビフライ	674	2	123	小児食
27(木)	麻婆豆腐	613	2.8	168	小児食
28(金)	黒鯛の味噌漬焼	696	2.2	204	小児食
29(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。				
31(月)	白菜とえび回子煮込み	583	2.5	120	小児食

5(水)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	978	3.8	273	小児食
6(木)	ジンジャーチキン	855	4.0	240	小児食
7(金)	ポークチャップ	942	3.8	270	小児食
8(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。				
10(月)	白身魚のソテーマトソース	987	2.9	291	小児食
11(火)	豚コース生着焼	862	3.4	246	小児食
12(水)	スタミナ炒め	1,045	3.1	285	小児食
13(木)	鶏肉の竜田揚御ポン酢添え	1,041	3.7	291	小児食
14(金)	鯖の南蛮焼	910	5.0	270	小児食
15(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。				
17(月)	黒鯛のみぞ漬焼	751	3.7	213	小児食
18(火)	ガーリックチキン	834	4.2	246	小児食
19(水)	ハンバーグマトソース	789	2.8	237	小児食
20(木)	カツ煮風	867	3.8	270	小児食
21(金)	鶏肉の竜田揚唐揚げソース	1,088	4.0	291	小児食
22(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。				
24(月)	白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ	884	4.2	246	小児食
25(火)	チキンソテーマトソース	839	3.0	240	小児食
26(水)	「麦ご飯」 粗挽きBIGメンチカツ	822	3.0	240	小児食
27(木)	豚肉のねぎ塩炒め	948	2.2	270	小児食
28(金)	油淋鶏	963	3.8	270	小児食
29(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。				
31(月)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	902	2.6	270	小児食

5(水)	チキンカレー&たごべじカツ	678	8.7	270	小児食
6(木)	バーグピカタ&鯖の照焼	817	3.8	270	小児食
7(金)	かぼちゃコロッケ&若鶏の竜田揚	788	2.9	270	小児食
8(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。				
10(月)	トンカツ&イカフライ	798	4.2	270	小児食
11(火)	Bigハンバーグマトソース	822	2.9	270	小児食
12(水)	メバルの中華風あんかけ チキンカツ	805	3.7	270	小児食
13(木)	ポークカレー&エビフライ	751	3.8	270	小児食
14(金)	かき揚げ&お好み焼き風鶏天	712	3.2	270	小児食
15(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。				
17(月)	牛肉コロッケ&親子煮 のり弁風 (白身魚フライ・竹輪磯辺揚・唐揚げ)	806	2.8	270	小児食
18(火)	豚肉のみぞ漬焼	792	3.3	270	小児食
19(水)	豚肉のチリソース炒め	794	3.7	270	小児食
20(木)	鯖の南蛮焼&肉じゃが	765	3.8	270	小児食
21(金)	ささみチーズフライ&ヒレカツ	756	2.8	270	小児食
22(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。				
24(月)	エビカツ&鶏肉の香味炒め	740	3.7	270	小児食
25(火)	豚キムチ&ハムカツ	709	2.5	270	小児食
26(水)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	889	4.0	270	小児食
27(木)	「麦ご飯」 かき揚げ&鯖の照焼&甘なつかし給食カレー	763	2.8	270	小児食
28(金)	「麦ご飯」 かき揚げ&鯖の照焼&甘なつかし給食カレー	740	3.6	270	小児食
29(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。				
31(月)	かつ煮風	849	4.1	270	小児食
31(月)	白身魚フライ&モーカ竜田揚 オーロラタルタルソース	778	3.3	270	小児食
31(月)	カレーコロッケ&茄子のトマト煮	786	3.5	270	小児食
31(月)	チキンソテーポークチャップソース	801	3.8	270	小児食

5(水)	Bigハンバーグマトソース	905	2.8	270	小児食
6(木)	のり弁風	624	2.3	270	小児食
7(金)	麻婆豆腐&シューマイ	646	2.5	270	小児食
8(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。				
10(月)	Bigアジフライ	603	2.0	270	小児食
11(火)	ささみソテー棒々鶏ソース	609	2.6	270	小児食
12(水)	ポークカレー&ミートコロッケ	662	3.3	270	小児食
13(木)	超厚切ハムカツ	645	2.4	270	小児食
14(金)	鯖の照焼&親子煮	684	3.2	270	小児食
15(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。				
17(月)	Bigハンバーグおろしソース	667	2.6	270	小児食
18(火)	チキンソテーベッパソース	690	3.0	270	小児食
19(水)	八宝菜&焼餃子	572	2.8	270	小児食
20(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	701	2.8	270	小児食
21(金)	かき揚げ&メバルの天ぷら	664	1.4	270	小児食
22(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。				
24(月)	チキン唐揚タルタルソース(P)付	899	2.1	270	小児食
25(火)	ホッケの塩焼&豚肉のポン酢炒め	563	3.9	270	小児食
26(水)	チキンソテー照焼ソース	711	2.5	270	小児食
27(木)	ポテトとソーセージのトマト煮 牛肉カレーメンチ ミックスフライ (ささみフライ・麻婆豆腐・シューマイ・春巻)	612	3.1	270	小児食
28(金)	「麦ご飯」 二色チキン	662	1.5	270	小児食
29(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。				
31(月)	豚肉の味噌漬焼&野菜コロッケ	642	2.2	270	小児食
31(月)	Bigハンバーグチリソース	783	2.1	270	小児食
31(月)	チキンカレー ハムポテトサラダフライ	702	2.5	270	小児食
31(月)	ささみソテー唐揚げソース	564	3.8	270	小児食
31(月)	チキンカレー ハムポテトサラダフライ	621	3.0	270	小児食

**好評販売中! 焼焼きうどん**

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 担々麺&ご盛 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 693円
- 火 天然麺うどん&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&ご盛 (原材料の一部に小麦、卵を含む) 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 カレー南蛮&ご盛 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 825円
- 土 肉うどん&ご盛 (原材料の一部に小麦、卵を含む) 811円

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う。

★お弁当は隣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。
- 揚げ油は全一ろ過機を使用しております。
- アレルギー-特定原材料7品目(えび・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ては、お問い合わせください。