



ととも 6月MENU 2022

ととも 東毛給食センター
群馬県邑楽郡大泉町大字古沢22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyoku.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時までをお願いいたします。					
1(水)	白菜とえび団子の煮込み	580	2.3	123	小麦粉
2(木)	鶏肉の竜田揚	736	2.3	141	小麦粉
3(金)	白身魚の味噌焼	679	2.2	163	小麦粉
4(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。				
6(月)	豚肉のごまダレ炒め	729	2.4	114	小麦粉
7(火)	マンタイのもちろみ焼	609	2.6	125	小麦粉
8(水)	エビフライ	650	2.2	128	小麦粉
9(木)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	588	2.6	179	小麦粉
10(金)	肉団子のクリームシチュー	717	2.9	164	小麦粉
11(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。				
13(月)	ほうれん草オムレットマトソース	706	2.7	123	小麦粉
14(火)	鱈の南蛮焼	587	2.6	121	小麦粉
15(水)	豚肉の生善焼	651	1.7	152	小麦粉
16(木)	麻婆野菜	600	2.2	178	小麦粉
17(金)	チーズはんぺんフライ	638	2.1	162	小麦粉
18(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。				
20(月)	牛すき煮	635	2.2	187	小麦粉
21(火)	「バターロール」ハンバーグデミグラスソース	523	2.9	169	小麦粉
22(水)	白身魚のソースマリネ	684	2.7	135	小麦粉
23(木)	家常豆腐(チャーチャントウフ)	612	2.2	147	小麦粉
24(金)	「麦ご飯」フヨウハイ玉子甘酢あん	598	2.9	148	小麦粉
25(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。				
27(月)	黒鯛の味噌漬焼	580	2.1	132	小麦粉
28(火)	ハヤシライス	612	2.8	222	小麦粉
29(水)	梅入りささみフライ	691	2.6	177	小麦粉
30(木)	八宝菜	539	2.6	187	小麦粉

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時までをお願いいたします。				
1(水)	トンカツ&インド風スパイスカレー	777	3.6	小麦粉
2(木)	粗挽きBIGメンチカツ	936	3.3	小麦粉
3(金)	チキンソテーマトソース	857	4.8	小麦粉
4(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。			
6(月)	ハンバーグマトソース	927	3.2	小麦粉
7(火)	豚肉の塩こうじ炒め	888	3.0	小麦粉
8(水)	白身魚の唐揚げサムジャンマリネ	877	2.4	小麦粉
9(木)	牛すき煮	761	3.1	小麦粉
10(金)	豚肉の生善焼	942	4.7	小麦粉
11(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。			
13(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)	1,015	3.3	小麦粉
14(火)	鯖のみぞ焼	926	4.8	小麦粉
15(水)	油淋鶏	1,112	4.3	小麦粉
16(木)	鶏ももの照焼	918	4.8	小麦粉
17(金)	豚の竜田揚甘酢あんかけ	1,033	4.0	小麦粉
18(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。			
20(月)	黒鯛のみぞ漬焼	847	3.8	小麦粉
21(火)	チキンカツの玉子とし風	918	3.2	小麦粉
22(水)	ポークチャップ	972	4.5	小麦粉
23(木)	ガーリックチキン	956	4.2	小麦粉
24(金)	「麦ご飯」ハンバーグデミグラスソース	1,036	2.8	小麦粉
25(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。			
27(月)	鶏の塩唐揚	1,024	3.9	小麦粉
28(火)	豚ロースみぞ焼	972	4.7	小麦粉
29(水)	チキンソテーおろしステーキソース	939	3.3	小麦粉
30(木)	鯖の南蛮焼	1,034	4.5	小麦粉

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時までをお願いいたします。				
1(水)	ハムポテトサラダフライバーグピカタ	730	4.3	小麦粉
2(木)	エビカツ&麻婆豆腐	722	3.1	小麦粉
3(金)	お好み焼き風鶏天&ハンバーグ	760	3.5	小麦粉
4(土)	アジフライ&じゃがマゴオムレツ	756	2.2	小麦粉
6(月)	ホッケの唐揚中華風あんかけ	763	2.6	小麦粉
7(火)	枝豆コロッケ&焼肉	862	3.5	小麦粉
8(水)	ヒピンバ&ごま味噌チキンカツ	720	3.1	小麦粉
9(木)	かき揚げ&トマトのビーンズカレー	719	3.6	小麦粉
10(金)	Bigハンバーグジャリアビソース	813	3.1	小麦粉
11(土)	チキンパン粉焼&ローストンカツ	831	2.9	小麦粉
13(月)	ハムカツ&ジャーマンポテト	856	3.5	小麦粉
14(火)	鶏カツのみぞれ煮風	738	3.1	小麦粉
15(水)	粗挽きBIGメンチカツ	764	2.8	小麦粉
16(木)	豚肉の生善焼&ポークカレー	792	2.8	小麦粉
17(金)	かりかりささみ揚げ&エビフライ	818	2.3	小麦粉
18(土)	とんかつ&お好み焼	729	2.6	小麦粉
20(月)	Beef In コロッケチキンソテー唐揚げソース	819	3.5	小麦粉
21(火)	カレイの唐揚げ野菜あんかけ	759	2.9	小麦粉
22(水)	酢鶏&とんかつ	792	3.6	小麦粉
23(木)	Bigハンバーグマトソース	779	2.6	小麦粉
24(金)	「麦ご飯」チキンカツ&ヒレカツ&昔ながらの給食カレー	803	3.6	小麦粉
25(土)	白身魚フライタルタルソース	762	3.5	小麦粉
27(月)	鶏の竜田揚&豚すき煮	806	2.8	小麦粉
28(火)	鯖の塩焼&野菜コロッケ	896	3.0	小麦粉
29(水)	シーフードシチューベーコンポテトバーグ	693	3.6	小麦粉
30(木)	野菜たっぷりかき揚げ&揚餃子	726	3.3	小麦粉

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時までをお願いいたします。				
1(水)	インド風スパイスカレー野菜コロッケ	605	2.4	小麦粉
2(木)	鯖の照焼&筑前煮	510	3.9	小麦粉
3(金)	麻婆茄子&焼餃子	625	2.3	小麦粉
4(土)	Bigメンチカツ	705	2.5	小麦粉
6(月)	ハヤシライス&エビカツ	649	1.8	小麦粉
7(火)	チキンソテーガーリックマトソース	698	2.4	小麦粉
8(水)	Bigハンバーグおろしソース	749	2.8	小麦粉
9(木)	Bigアジフライ	610	2.0	小麦粉
10(金)	チキン唐揚げ南蛮ソース	895	3.6	小麦粉
11(土)	Beef In コロッケ	714	2.7	小麦粉
13(月)	Bigハンバーグチリソース	732	2.9	小麦粉
14(火)	チキンソテー	669	3.5	小麦粉
15(水)	ポークカレー&ポテトベーコンカツ	709	3.2	小麦粉
16(木)	白身魚フライ&野菜春巻	680	1.8	小麦粉
17(金)	八宝菜&焼シューマイ	649	2.2	小麦粉
18(土)	ささみソテーねぎ塩ソース	597	2.0	小麦粉
20(月)	ポテトとソーセージのトマト煮イカカツ	644	2.5	小麦粉
21(火)	豚肉の生善焼	701	1.5	小麦粉
22(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	710	2.4	小麦粉
23(木)	かき揚げ&竹輪磯辺揚	593	1.4	小麦粉
24(金)	「麦ご飯」鯖の味噌焼&肉じゃが	712	2.5	小麦粉
25(土)	チキンソテー照焼ソース	683	3.9	小麦粉
27(月)	Bigハンバーグマトソース	707	2.1	小麦粉
28(火)	超厚切ハムカツ	689	2.9	小麦粉
29(水)	ミックスフライ(アジフライ・トンカツ・春巻)	803	2.9	小麦粉
30(木)	チキンカレー&バーグピカタ	607	3.3	小麦粉

好評販売中!
清しるどん
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 きのことろそば&そばろ丼** 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 ビリヤニしゃぶうどん&麻婆南蛮丼** 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木 サラダうどん&おにぎり** 547kcal (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 おろしうどん&わかめ鍋** 525kcal (原材料の一部に小麦を含む)



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。
● アレルギー-特定原材料5品目(えび・かに・小麦・そば・卵・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。