



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



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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時までにお願いたします。					
1(金)	豚肉の塩麹焼	677	2.9	144	小児アレルギー
2(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。				
4(月)	プレーンオムレツ	612	2.9	148	小児アレルギー
5(火)	クリームシチュー	689	2.2	185	小児アレルギー
6(水)	鯖の味噌焼	592	2.5	138	小児アレルギー
7(木)	豚肉のチリソース炒め	625	2.3	164	小児アレルギー
8(金)	エビフライ	638	2.4	136	小児アレルギー
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。				
11(月)	ささみソテーマトソース	623	2.9	135	小児アレルギー
12(火)	マンダイのタンドリー風	614	1.8	145	小児アレルギー
13(水)	ハンバーグおろしソース	607	2.9	132	小児アレルギー
14(木)	麻婆野菜	544	2.2	206	小児アレルギー
15(金)	「ミニフランス」ささみフライ	540	2.6	180	小児アレルギー
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。				
18(月)	豚すき煮	582	2.1	191	小児アレルギー
19(火)	白身魚の唐揚げソースマリネ	624	2.5	171	小児アレルギー
20(水)	フヨウハイ玉子野菜甘酢あん	565	2.5	159	小児アレルギー
21(木)	ハヤシライス	634	2.8	178	小児アレルギー
22(金)	白身魚の照焼	629	2.6	159	小児アレルギー
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。				
25(月)	黒鯛の味噌漬焼	667	2	120	小児アレルギー
26(火)	鶏肉の韓国風焼	619	2.8	152	小児アレルギー
27(水)	八宝菜	576	2.8	147	小児アレルギー
28(木)	「麦ご飯」鯖の南蛮焼	745	2.3	138	小児アレルギー
29(金)	白菜とえび団子の煮込み	603	2.3	151	小児アレルギー
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。				

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時までにお願いたします。				
1(金)	ハンバーグきのこガーリックバターソース	987	4.5	小児アレルギー
2(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。			
4(月)	白身魚のソテーマトソース	828	4.5	小児アレルギー
5(火)	豚コースソテーねぎ塩ソース	1,000	8.5	小児アレルギー
6(水)	油淋鶏	1,012	8.2	小児アレルギー
7(木)	牛すき煮	811	2.2	小児アレルギー
8(金)	もろみ焼肉	868	8.1	小児アレルギー
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。			
11(月)	ハンバーグデミグラスソース	821	4.0	小児アレルギー
12(火)	豚肉の生巻焼	958	4.3	小児アレルギー
13(水)	フルコギ	884	3.5	小児アレルギー
14(木)	チキンソテー甘酢あんかけ	853	4.6	小児アレルギー
15(金)	鯖の南蛮焼	925	5.1	小児アレルギー
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。			
18(月)	黒鯛のみぞ漬焼	702	3.7	小児アレルギー
19(火)	イカチリ	896	5.3	小児アレルギー
20(水)	豚キムチ	825	4.8	小児アレルギー
21(木)	照焼チキン	987	5.4	小児アレルギー
22(金)	白身魚の唐揚中華マリネ	892	2.6	小児アレルギー
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。			
25(月)	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	1,039	3.7	小児アレルギー
26(火)	ポークチャップ	874	4.0	小児アレルギー
27(水)	鶏肉の竜田揚特製ソース	1,093	4.0	小児アレルギー
28(木)	「麦ご飯」ハンバーグおろしステーキソース	926	3.1	小児アレルギー
29(金)	ジンジャーチキン	888	3.7	小児アレルギー
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。			

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時までにお願いたします。				
1(金)	メンチカツ & チキン粉焼 麻婆豆腐	822	3.6	小児アレルギー
2(土)	アジフライ & 炭火焼つくね	780	2.9	小児アレルギー
4(月)	ローストンカツ & 牛肉コロッケ	784	3.7	小児アレルギー
5(火)	ささみ天ぷら & エビカツ	831	3.0	小児アレルギー
6(水)	真ホッケフライ & ポークカレー	752	3.2	小児アレルギー
7(木)	Bigハンバーグ照焼ソース	801	3.4	小児アレルギー
8(金)	チキンソテー野菜甘酢あんかけ	778	3.9	小児アレルギー
9(土)	大判肉包み & 鶏むねチキン南蛮炒め	765	3.0	小児アレルギー
11(月)	メンチカツ & ナポリタン	822	3.6	小児アレルギー
12(火)	天ぷら盛り合わせ(かき揚げ & 鶏天)	728	2.6	小児アレルギー
13(水)	ハムポテサラダフライ ぶりの竜田揚	786	3.9	小児アレルギー
14(木)	豚肉の生巻焼 インド風スパイスカレー	782	3.5	小児アレルギー
15(金)	チキンカツ & ハンバーグ & ヒビンバ	770	3.4	小児アレルギー
16(土)	枝豆コロッケ & 鶏肉の香味炒め	755	3.0	小児アレルギー
18(月)	デミハンバーグ & 目玉焼フライ	832	3.4	小児アレルギー
19(火)	かりかりささみ揚 白身チーズ海苔フライ	769	3.7	小児アレルギー
20(水)	夏野菜カレーフライ & 焼肉	783	3.0	小児アレルギー
21(木)	鯖の味噌焼 & 竹輪のチリソース	886	4.3	小児アレルギー
22(金)	鶏の竜田揚 & 八宝菜	809	2.4	小児アレルギー
23(土)	大判ローストンカツ	725	2.3	小児アレルギー
25(月)	ハムカツ ポテトとソーセージのトマト煮	782	3.1	小児アレルギー
26(火)	お好みかき揚げ & 揚餃子	658	2.5	小児アレルギー
27(水)	酢鶏 & すきやき風煮	753	3.0	小児アレルギー
28(木)	「麦ご飯」エビフライ & チキンカレー	839	3.8	小児アレルギー
29(金)	Bigハンバーグマトソース	826	3.3	小児アレルギー
30(土)	白身魚フライ & 野菜コロッケ	720	2.9	小児アレルギー

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時までにお願いたします。				
1(金)	野菜コロッケ & エビカツ	723	2.4	小児アレルギー
2(土)	Bigメンチカツ	709	2.6	小児アレルギー
4(月)	Bigハンバーグトマトソース	685	3.0	小児アレルギー
5(火)	麻婆豆腐 & シューマイ	687	2.8	小児アレルギー
6(水)	豚肉の生巻焼	702	1.3	小児アレルギー
7(木)	のり弁風	629	2.3	小児アレルギー
8(金)	クリームシチュー & イカカツ	671	2.9	小児アレルギー
9(土)	Bigアジフライ	625	2.4	小児アレルギー
11(月)	トマトのビーンズカレー 野菜コロッケ	628	3.1	小児アレルギー
12(火)	チキンソテー & オムレツ	655	2.6	小児アレルギー
13(水)	ハヤシライス & バーグピカタ	601	2.4	小児アレルギー
14(木)	枝豆コロッケ & 揚シューマイ	683	3.0	小児アレルギー
15(金)	超厚切ハムカツ	678	3.1	小児アレルギー
16(土)	Bigハンバーグおろしソース	702	2.0	小児アレルギー
18(月)	昔ながら給食カレー 野菜コロッケ	651	2.8	小児アレルギー
19(火)	チキンソテー照焼ソース	688	3.1	小児アレルギー
20(水)	鯖の味噌焼 & 鶏肉のバター炒め	524	4.1	小児アレルギー
21(木)	かき揚げ & かぼちゃ天ぷら	562	1.2	小児アレルギー
22(金)	八宝菜 & 焼餃子	558	2.1	小児アレルギー
23(土)	Bigハンバーグマトソース	752	2.7	小児アレルギー
25(月)	チキンソテー & オムレツ	608	2.5	小児アレルギー
26(火)	鯖の塩焼 & 豚肉の韓国風炒め	650	2.9	小児アレルギー
27(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	695	2.9	小児アレルギー
28(木)	「麦ご飯」チキンカレー & メンチカツ	719	3.0	小児アレルギー
29(金)	ミックスフライ(塩じゃがコロッケ・白身魚フライ・スコッチエッグ)	777	2.3	小児アレルギー
30(土)	ささみソテー唐揚げソース	562	4.3	小児アレルギー

好評販売中! 清いおどろき弁当

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 きのこころもそば & そぼろ丼
655kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

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

水 ビリ亭冷しゃぶうどん & 鶏唐南蛮丼
875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 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 おろしうどん & わかめごぼう
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7品目(えび・小麦・そば・卵・乳・鶏肉)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。