



ととも 8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-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ヘルシーランチ Healthy Lunch				
月	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお問い合わせいたします。				
1(月)	ささみソテー葱塩ソース	645	2.9	160
2(火)	豚肉のチリソース炒め	641	1.9	147
3(水)	白身魚の南蛮焼	639	2.9	127
4(木)	ハンバーグおろしソース	633	2.9	201
5(金)	家常豆腐(ジャーチャントウフ)	607	2.9	159
6(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
8(月)	ハヤシライス	663	2.9	171
9(火)	マンダイの照焼	591	2.9	121
10(水)	麻婆野菜	572	2.8	152
11(木)	オムレツと鰯の唐揚中華あんかけ	601	2	155
12(金)	豚肉の生姜焼	672	1.6	121

とともデラックスランチ Deluxe Lunch				
月	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお問い合わせいたします。				
1(月)	白身魚の唐揚サムジャンマリネ	982	2.5	182
2(火)	肉豆腐	916	2.2	147
3(水)	豚ロース唐揚	998	3.1	182
4(木)	照焼チキン	909	5.9	182
5(金)	鯖のみぞ焼	1,086	5.4	182
6(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
8(月)	鶏の唐揚	1,019	4.3	182
9(火)	豚ロース茄子のみぞ炒め	972	4.9	182
10(水)	脚ボン酢ハンバーグ	837	3.0	182
11(木)	イカチリ	861	4.6	182
12(金)	鯖の竜田揚げカレーソース	1,021	2.7	182

とともスペシャルランチ Special Lunch				
月	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお問い合わせいたします。				
1(月)	トンカツ & 筑前煮	746	3.1	182
2(火)	肉焼売 & ヤンニョムチキン	812	2.2	182
3(水)	アジフライ & 竹輪磯辺揚げ	797	3.4	182
4(木)	チキンカツ & ヒレカツ & 麻婆豆腐	720	4.0	182
5(金)	国産牛すじ入りコロッケ クリームシチュー	763	2.6	182
6(土)	メンチカツ & チキンソテー	766	3.6	182
8(月)	Bigハンバーグトマトソース	800	3.6	182
9(火)	かき揚げ & タラの天ぷら チキンカレー	749	3.1	182
10(水)	鶏の竜田揚げ & 焼肉	808	3.6	182
11(木)	豚かつ & 炭火焼きつくね	762	2.9	182
12(金)	チキンソテートマトソース	815	3.2	182

とともランチ Lunch				
月	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお問い合わせいたします。				
1(月)	Bigハンバーグおろしソース	783	2.8	182
2(火)	かき揚げ & ほかちや天ぷら	565	0.9	182
3(水)	チキンソテー & ウィナー	695	3.7	182
4(木)	麻婆豆腐 & シューマイ	689	3.5	182
5(金)	夏野菜カレーフライ & 三角春巻	616	2.2	182
6(土)	超厚切ハムカツ	690	3.5	182
8(月)	インド風スパイスカレー & エビカツ	612	2.9	182
9(火)	Bigハンバーグデミグラスソース	718	1.8	182
10(水)	鯖の味噌焼 & 鶏肉の香味炒め	563	4.3	182
11(木)	ささみソテー棒々鶏ソース	599	2.1	182
12(金)	八宝菜 & 二色餃子	651	2.8	182

暑中お見舞い申し上げます。13日(土)~16日(火)まで夏休みとさせていただきます。

連休前の数日間につきましては夕食の食器が使い捨て容器になる場合もございますので、ご了承の程お願い申し上げます。

17(水)	フヨウハイ玉子	523	2.1	172
18(木)	白身魚のマリネ	644	2.1	163
19(金)	エビフライ	648	2.5	192
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
22(月)	豚すき煮	647	2.4	152
23(火)	鯖のみぞ焼	609	2.9	127
24(水)	八宝菜	541	2.8	149
25(木)	「麦ご飯」豆腐ハンバーグ	658	2.9	167
26(金)	「バターロール」きのこミートボールシチュー	565	2.9	186
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
29(月)	黒鯛の味噌漬焼	617	1.7	156
30(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	533	1.9	191
31(水)	豚肉のごまダレ炒め	691	2.6	123

17(水)	鯖の南蛮焼	954	3.7	182
18(木)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	956	2.5	182
19(金)	ガーリックチキン	878	4.5	182
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
22(月)	ハンバーグデミグラスソース	823	3.8	182
23(火)	チキンソテーねぎ塩ソース	861	3.3	182
24(水)	ポークチャップ	965	4.8	182
25(木)	「麦ご飯」鶏肉の竜田揚げ	1,091	2.9	182
26(金)	牛すき煮	781	2.1	182
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
29(月)	白身魚のソテー甘酢あんかけ	812	4.2	182
30(火)	豚キムチ	858	4.5	182
31(水)	豚ロースソテーバーベキューソース	926	3.8	182

17(水)	ハンバーグ & チキンパン粉焼	814	2.5	182
18(木)	味噌カツ & 八宝菜	721	1.9	182
19(金)	粗挽生メンチカツ & すきやき風煮	806	3.1	182
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
22(月)	豚肉の生姜焼 & 竹輪のチリソース	769	3.0	182
23(火)	酢鶏 & ハムとズッキーニの彩りフライ	731	3.0	182
24(水)	かき揚げ & 鶏天ぷら	692	3.0	182
25(木)	「麦ご飯」エビフライ & 昔ながらの給食カレー	775	3.4	182
26(金)	デミハンバーグ & 野菜コロッケ	833	3.4	182
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
29(月)	大判ローストンカツ 鶏肉の香味炒め	746	3.4	182
29(月)	ヒピンバ & 四川風旨辛コロッケ	732	3.7	182
30(火)	ささみソテーチリソース	780	2.9	182
31(水)	白身魚フライ 九州産鶏屋のチキンカツ	800	3.0	182

17(水)	白身魚フライ & 唐揚	687	1.9	182
18(木)	Bigハンバーグチリソース	721	2.2	182
19(金)	ポークカレー & 四川風旨辛コロッケ	656	3.0	182
20(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
22(月)	チキンソテーベッパースソース	718	3.8	182
22(月)	ミックスフライ (カレーコロッケ・花ごぼしカツ・春巻)	757	2.2	182
23(火)	鯖の南蛮焼 & 肉じゃが	679	2.7	182
24(水)	Bigハンバーグ照焼ソース	695	2.9	182
25(木)	「麦ご飯」二色チキン	670	2.8	182
26(金)	かき揚げ & 竹輪天	577	1.8	182
27(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM8:00までとさせていただきます。			
29(月)	豚肉の生姜焼	682	2.9	182
29(月)	Bigアジフライ	679	2.6	182
30(火)	野菜コロッケ & メンチカツ	738	2.1	182
31(水)	Bigハンバーグトマトソース	686	3.4	182

好評販売中! 清いお弁当
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 までにお問い合わせいたします。
※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 & そぼろ丼 650kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 火 天麩羅うどん & 太巻巻 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 水 ビリヤン冷しゃぶうどん & 麻婆南蛮丼 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木 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 & わかめご膳 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迄に必ずお召し上り下さい。衛生の為お持ち帰りをご遠慮下さい。
万が一、お弁当に異変を感じましたら、食わ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。
- 揚げ油はキャノラ油を使用しております。
- アレルギー特定原材料品目(えび・かに・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。