



とうも 9月MENU

2022



東毛給食センター

群馬県邑楽郡大泉町大字古米22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusoku.com/ FAX 0276 (62) 7251SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

健康寿命を延ばそう

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)	豆腐ハンバーグジャリアヒンソース	586	2.9	166	小麦	卵	
2 (金)	八宝菜	552	2.7	128	小麦	卵	
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)	オムレツケチャップ(P)付	646	2.9	161	小麦	卵	
6 (火)	白菜と肉団子の煮込み	591	2.7	132	小麦	卵	
7 (水)	マンダイの竜田揚げトマトソース	657	2.7	158	小麦	卵	
8 (木)	鶏肉の塩タレ焼	643	2.7	153	小麦	卵	
9 (金)	家常豆腐(ジャーチャントウフ)	606	2.9	128	小麦	卵	
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)	ハヤシライス	630	2.9	149	小麦	卵	
13 (火)	豚肉のごまダレ炒め	675	1.8	132	小麦	卵	
14 (水)	ハンバーグおろしソース	606	2.9	185	小麦	卵	
15 (木)	麻婆野菜	564	2.1	213	小麦	卵	
16 (金)	鱈の塩麹焼	632	2.9	121	小麦	卵	
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)	フヨウハイ玉子	579	2.9	121	小麦	卵	
20 (火)	「ミニフランス」 エビフライ	575	2.9	166	小麦	卵	
21 (水)	クリームシチュー	649	2.5	167	小麦	卵	
22 (木)	「麦ご飯」 マンダイのバジルオイル焼	605	2.2	131	小麦	卵	
23 (金)	ささみソテーきのこソース	522	2.8	168	小麦	卵	
24 (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。						
26 (月)	豚肉の生巻焼	734	2	183	小麦	卵	
27 (火)	白身魚の照焼	668	2	123	小麦	卵	
28 (水)	チーズはんぺんフライ	632	2	129	小麦	卵	
29 (木)	白身魚のマリネ	578	2.7	169	小麦	卵	
30 (金)	豚すき煮	631	2.2	162	小麦	卵	

とうもデラックスランチ Deluxe 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)	厚切りローストンカツ	882	4.5	小麦	卵		
2 (金)	ガーリックチキン	879	5.2	小麦	卵		
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)	BIGハンバーグトマトソース	920	3.4	小麦	卵		
6 (火)	油淋鶏	1,051	3.8	小麦	卵		
7 (水)	豚ロースバーベキューソース	950	3.0	小麦	卵		
8 (木)	イカチリ	820	4.3	小麦	卵		
9 (金)	牛すき煮	780	3.5	小麦	卵		
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)	白身魚のソテーねぎ塩ソース	813	2.9	小麦	卵		
13 (火)	カツとじ煮	883	3.1	小麦	卵		
14 (水)	ジンジャーチキン	976	4.3	小麦	卵		
15 (木)	もろみ焼肉	798	3.8	小麦	卵		
16 (金)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	1,063	3.1	小麦	卵		
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)	黒鯛のみそ漬焼	750	3.3	小麦	卵		
20 (火)	チキンソテー甘酢あんがけ	883	5.1	小麦	卵		
21 (水)	白身魚の唐揚げサムジャンマリネ	911	2.6	小麦	卵		
22 (木)	「麦ご飯」 豚肉の生巻焼	1,047	3.6	小麦	卵		
23 (金)	豚キムチ	833	4.8	小麦	卵		
24 (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。						
26 (月)	ハンバーグデミグラスソース	870	3.0	小麦	卵		
27 (火)	豚ロースソテーおろしステーキソース	909	3.5	小麦	卵		
28 (水)	チキンソテートマトソース	1,013	3.3	小麦	卵		
29 (木)	塩しもん唐揚げ	983	3.0	小麦	卵		
30 (金)	鯛のみそ焼	1,008	5.1	小麦	卵		

とうもスペシャルランチ Special Lunch				エネルギー kcal	塩分量 g	野菜量 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)	ヒレカツ&焼きそば	716	3.7	小麦	卵		
2 (金)	デミグラスコロッケ&麻婆豆腐	685	3.8	小麦	卵		
3 (土)	アジフライ&竹輪磯辺揚げ	615	2.4	小麦	卵		
5 (月)	牛すき煮&ささみフライ	719	4.0	小麦	卵		
6 (火)	鯛のカレー醤油焼&野菜コロッケ	850	3.3	小麦	卵		
7 (水)	鶏カツのみぞれ煮	740	2.3	小麦	卵		
8 (木)	焼肉&海鮮焼売	672	2.5	小麦	卵		
9 (金)	お好み焼き揚&揚げ餃子&ポークカレー	687	2.7	小麦	卵		
10 (土)	豚かつ&海鮮春雨	709	2.9	小麦	卵		
12 (月)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	881	3.1	小麦	卵		
13 (火)	ハムフライ&豚肉とお麩のすき煮	809	2.5	小麦	卵		
14 (水)	エビカツ&八宝菜	740	3.8	小麦	卵		
15 (木)	野菜豆腐ハンバーグ中華あんがけ ジャーマンポテト	726	3.9	小麦	卵		
16 (金)	粗挽生メンチカツ&クリームシチュー	848	4.8	小麦	卵		
17 (土)	豚肉チリソース炒め&たこペジカツ	749	2.6	小麦	卵		
19 (月)	ビーフィソコロッケ&みそだれ餃子	881	3.4	小麦	卵		
20 (火)	豚肉の生巻焼&竹輪天	727	2.6	小麦	卵		
21 (水)	酢鶏&ハムポテトサラダフライ	727	3.8	小麦	卵		
22 (木)	「麦ご飯」 トンカツ&ささみ天ぷら&チキンカレー	833	3.8	小麦	卵		
23 (金)	鶏の竜田揚げ&じゃが芋の旨煮	794	3.2	小麦	卵		
24 (土)	チキンソテー イカの竜田揚げトマトソース	669	3.3	小麦	卵		
26 (月)	ミックスフライ (白身魚フライ・チキンカツ・エビフライ)	776	2.5	小麦	卵		
27 (火)	かき揚げ&鶏天ぷら ハヤシライス	700	2.1	小麦	卵		
28 (水)	焼餃子&ビビンバ 竹輪のチリソース	739	3.5	小麦	卵		
29 (木)	Bigハンバーグデミグラスソース	776	3.6	小麦	卵		
30 (金)	白身魚の唐揚げ野菜甘酢あんがけ	800	3.5	小麦	卵		

とうもランチ Lunch				エネルギー kcal	塩分量 g	野菜量 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)	麻婆茄子&焼売	665	2.1	小麦	卵		
2 (金)	鯛の味噌焼&鶏のタンドリー風炒め	560	4.5	小麦	卵		
3 (土)	ささみソテー唐揚げソース	590	3.1	小麦	卵		
5 (月)	ハムカツ&焼餃子	709	3.3	小麦	卵		
6 (火)	ハヤシライス&チキンカツ	645	1.3	小麦	卵		
7 (水)	Bigハンバーグトマトソース	687	1.8	小麦	卵		
8 (木)	ミックスフライ (野菜コロッケ・白身魚フライ・スコッチエッグ)	767	2.3	小麦	卵		
9 (金)	2色チキン	684	2.5	小麦	卵		
10 (土)	豚肉の生巻焼	678	1.7	小麦	卵		
12 (月)	メンチカツ&ミートコロッケ	701	2.5	小麦	卵		
13 (火)	Bigハンバーグデミグラスソース	728	2.1	小麦	卵		
14 (水)	八宝菜&玉子サラダフライ	564	1.5	小麦	卵		
15 (木)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	562	2.0	小麦	卵		
16 (金)	チキンソテー棒々鶏ソース	664	3.4	小麦	卵		
17 (土)	Bigアジフライ	694	2.3	小麦	卵		
19 (月)	インド風スパイスカレー エビカツ	626	3.0	小麦	卵		
20 (火)	白身魚フライ&竹輪天	637	2.5	小麦	卵		
21 (水)	チキンソテー&ブレンオムレツ	645	2.3	小麦	卵		
22 (木)	「麦ご飯」 鯛の照焼&肉じゃが	675	2.1	小麦	卵		
23 (金)	Bigハンバーグおろしソース	707	2.4	小麦	卵		
24 (土)	Beef In コロッケ	692	3.3	小麦	卵		
26 (月)	青梗菜ときのこのあんがらめ 焼餃子	600	2.8	小麦	卵		
27 (火)	Bigハンバーグ照焼ソース	711	2.1	小麦	卵		
28 (水)	チキンカツ&コーンコロッケ	657	2.1	小麦	卵		
29 (木)	ロース豚かつ	698	3.4	小麦	卵		
30 (金)	ポークカレー&バーグヒカタ	615	3.8	小麦	卵		



好評販売中! 清しうどん・太巻き
※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&そば丼 655円 (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 594円 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
水 ビリヤニやぶうどん&唐揚げ南蛮汁 875円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 冷し中華&おにぎり 758円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
金 海老天そば&いなり 664円 (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 525円 (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迄に必ずお召し上がり下さい。衛生のため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・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ましては、お問い合わせください。