



# ととも 10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米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			
日	メニュー	エネルギー kcal	分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(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。		
3(月)	黒鯛の味噌漬焼	612	2 138
4(火)	豚肉のごまだれ炒め	710	2.1 145
5(水)	鶏肉の唐揚げマリネ	664	2.1 176
6(木)	ハンバーグデミグラスソース	617	2.9 128
7(金)	鯖の南蛮焼	703	2.9 121
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)	プレーンオムレツチャップ(P)付	630	2.5 135
11(火)	マンダイのバジルオイル焼	669	2.3 138
12(水)	麻婆野菜	623	2.4 197
13(木)	クリームシチュー	632	2.1 141
14(金)	ささみソテー塩野菜あんかけ	509	2.9 132
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)	豚すき煮	626	1.8 133
18(火)	エビフライ	610	1.9 130
19(水)	八宝菜	525	2.1 187
20(木)	豆腐ハンバーグおろしソース	560	2.5 131
21(金)	鯖の塩麹焼	642	2.2 148
22(土)	10月24日(月)より、ヘルシーランチが冬メニューになります。		
24(月)	フヨウハイ玉子野菜甘酢あんかけ	661	2.4 121
25(火)	ハヤシライス	615	2.2 191
26(水)	白身魚の照焼	580	2.4 204
27(木)	「麦ご飯」厚揚げステーキほろろあんかけ	647	2.6 194
28(金)	「ライ麦パン」ささみフライ	578	2.9 197
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)	白菜と肉団子の煮込み	608	2.6 185

とともデラックスランチ Deluxe Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(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。		
3(月)	白身魚のソテー甘酢あんかけソース	801	2.8
4(火)	鯖の竜田揚げカレーソース	1,048	1.8
5(水)	ポークチャップ	1,071	4.0
6(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)	927	3.7
7(金)	かつ煮風	884	3.9
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)	ハンバーグデミグラスソース	769	2.7
11(火)	油淋鶏	1,014	3.5
12(水)	チキンソテートマトソース	896	3.8
13(木)	豚の唐揚げ	980	2.6
14(金)	豚キムチ	785	3.9
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)	黒鯛のみそ漬焼	817	3.8
18(火)	白身魚の唐揚げジンジャーソース	907	2.4
19(水)	牛丼	771	2.4
20(木)	チキンソテーガーリックソース	835	4.8
21(金)	豚肉の生巻焼	1,064	3.6
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)	ハンバーグトマトソース	816	3.9
25(火)	チキンソテーおろしステーキソース	872	5.1
26(水)	豚ロースソテーバーベキューソース	1,207	3.8
27(木)	「麦ご飯」スタミナ焼	858	3.7
28(金)	鯖の南蛮焼	919	3.2
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)	鶏の唐揚げ	1,050	3.2

とともスペシャルランチ Special Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(土)	ハムフライ&アラビアータ	692	3.1
3(月)	ヒレカツ&トマトのビーンズカレー	739	4.1
4(火)	イカフライ&鶏肉のごま照焼	827	2.2
5(水)	麻婆豆腐&きのこバターオムレツ焼肉サラダ	660	3.4
6(木)	竹輪のカレー醤油炒め&おろしとんかつ	768	3.6
7(金)	からあげポテト&ソーセージのトマト煮	772	3.3
8(土)	牛肉コロッケ&バーグヒカタ	750	3.5
10(月)	チキンカツ味噌だれ(P)付春雨の塩ダレ炒め	755	2.0
11(火)	エビフライイント風スパイシーカレー	749	2.6
12(水)	わがめのがき揚&揚げ餃子さばの西京焼	789	3.2
13(木)	Bigハンバーグトマトソース野菜コロッケ	721	3.5
14(金)	粗挽生メンチカツすきやき風煮	800	3.1
15(土)	白身魚フライタルタルソース	735	3.7
17(月)	ささみソテー中華風あんかけメンチカツ	755	3.7
18(火)	鶏の竜田揚げ&八宝菜	730	2.5
19(水)	ポークチャップ&野菜コロッケ	769	2.5
20(木)	ポークカレーハムポテトサラダフライ	760	3.9
21(金)	揚げ餃子&酢鶏	734	4.1
22(土)	アジフライ&炭火焼つくね	737	2.1
24(月)	竹輪のチリソース&ビーフインコロッケ	784	3.9
25(火)	Bigハンバーグおろしソースクリームシチュー	790	3.4
26(水)	ミックスフライ(白身魚フライ・エビフライ・唐揚げ)	743	2.4
27(木)	「麦ご飯」チキンカレー&海鮮焼売	751	3.6
28(金)	がき揚&鶏天ぷら&ヒビンバ	672	3.5
29(土)	ローストンカツ&海鮮春雨	658	2.7
31(月)	お好み焼き風鶏天さば大葉フライ&ハンバーグ照焼	829	3.9

とともランチ Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(土)	Bigメンチカツ	639	2.6
3(月)	トマトのビーンズカレー野菜コロッケ	644	2.4
4(火)	鯖の味噌焼&鶏肉の香味炒め	538	3.6
5(水)	がき揚&蓮根の天ぷら	581	2.1
6(木)	チキンソテー&オムレツ	596	2.0
7(金)	Bigハンバーグおろしソース	705	2.7
8(土)	ロース豚かつ	622	2.7
10(月)	麻婆豆腐&焼餃子	644	2.7
11(火)	2色チキン	707	2.8
12(水)	Bigハンバーグ照焼ソース	699	2.8
13(木)	昔なつかし給食カレー野菜コロッケ	646	2.9
14(金)	豚肉の生巻焼	625	1.1
15(土)	ささみソテー棒々鶏ソース	584	2.8
17(月)	ミックスフライ(メンチカツ・春巻・さば大葉フライ)	701	1.8
18(火)	チキンソテー&バーグヒカタ	667	2.6
19(水)	エヒカツ&野菜コロッケ	623	1.7
20(木)	クリームシチュー&カレーコロッケ	660	2.6
21(金)	白身魚フライ&チキン唐揚げ	660	2.0
22(土)	Bigハンバーグデミグラスソース	693	1.9
24(月)	青梗菜&きのこのあんがらめ焼売	579	2.7
25(火)	がき揚&竹輪天	572	2.2
26(水)	Bigハンバーグチリソース	725	3.1
27(木)	「麦ご飯」チキンカツ&野菜コロッケ	678	1.7
28(金)	鯖の照焼&ヒビンバ	577	3.8
29(土)	超厚切ハムカツ	622	2.8
31(月)	Bigハンバーグトマトソース	716	2.4

**好評販売中!** **清ひるぜん**

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 きのことうろそば&そばろし** 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 サラダうどん&鯖魚南蛮汁** 793kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

**木 茄子と豚バラの甘辛うどん&おにぎり** 724kcal (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・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。