



# ととも 11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

健康寿命を延ばそう!

ヘルシーランチ Healthy Lunch				
日	メニュー	カロリー kcal	塩分量 g	野菜量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。				
1(火)	ハンバーグデミグラスソース	604	1.9	175
2(水)	マンダイのタンドリー風	612	2.7	259
3(木)	ささみソテー葱塩ソース	558	2.9	172
4(金)	白菜と肉団子の煮込み	508	2.2	213
5(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。			
7(月)	ハヤシライス	557	2	133
8(火)	白身魚の照焼	551	2.7	150
9(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	550	1.8	169
10(木)	フヨウハイ玉子甘酢あん	609	2.9	182
11(金)	麻婆豆腐	621	2.7	160
12(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。			
14(月)	豚すき煮	605	2.1	230
15(火)	白身魚のマリネ	638	2.9	187
16(水)	「パターロール」 オムレツ	593	2.7	164
17(木)	エビフライ	626	2.3	183
18(金)	家常豆腐(ジャーチャントウフ)	664	2.5	200
19(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。			
21(月)	クリームシチュー	595	2.2	206
22(火)	黒鯛の味噌漬け焼	609	2.3	159
23(水)	チキンステーキマトソース	703	2.7	192
24(木)	「麦ご飯」 厚揚げステーキ野菜あんかけ	660	2.3	207
25(金)	豚肉の塩麹焼	711	1.8	165
26(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。			
28(月)	八宝菜	447	2.3	172
29(火)	豆腐ハンバーグおろしソース	619	2.9	263
30(水)	鰯の照焼	629	2.6	167

とともデラックスランチ Deluxe Lunch				
日	メニュー	カロリー kcal	塩分量 g	野菜量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。				
1(火)	豚ロースソテーガーリックソース	988	3.1	213
2(水)	ジンジャーチキン	789	3.3	213
3(木)	カツ煮風	845	4.9	213
4(金)	ハンバーグきのこガーリックバター	808	3.1	213
5(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。			
7(月)	白身魚のソテーマトソース	774	3.1	213
8(火)	豚ロースみそ焼茄子みそ炒め添え	1,028	4.5	213
9(水)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	941	2.1	213
10(木)	チキンチャップ	921	3.7	213
11(金)	鰯の南蛮焼	960	5.6	213
12(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。			
14(月)	ハンバーグデミグラスソース	836	2.6	213
15(火)	豚肉の生善焼	925	4.5	213
16(水)	油淋鶏	1,087	3.2	213
17(木)	白身魚の唐揚中華マリネ	873	3.7	213
18(金)	牛すき煮	750	4.0	213
19(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。			
21(月)	鶏の唐揚	924	2.4	213
22(火)	豚キムチ	799	5.0	213
23(水)	ハンバーグおろしステーキソース	861	4.0	213
24(木)	「麦ご飯」 豚ロースソテーねぎ塩ソース	923	3.5	213
25(金)	サムジャンチキン	894	2.9	213
26(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。			
28(月)	黒鯛のみそ漬焼	810	3.6	213
29(火)	チキンソテーマトソース	790	3.4	213
30(水)	スタミナ炒め	894	2.3	213

とともスペシャルランチ Special Lunch				
日	メニュー	カロリー kcal	塩分量 g	野菜量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(火)	カニ風味グラタンフライ ハマシライス	699	1.7	213
2(水)	ヒレカツ インド風スパイスカレー	671	2.6	213
3(木)	ハムフライ ポテトとソーセージのトマト煮	750	3.5	213
4(金)	鰯のカレー醤油焼&鶏天	847	3.3	213
5(土)	牛肉コロッケ&厚揚げのキムチ炒め	751	3.2	213
7(月)	Bigハンバーグマトソース 野菜コロッケ	826	3.0	213
8(火)	ささみ天ぷら&エビフライ オーロラタルタルソース	806	2.3	213
9(水)	かつ煮風	796	3.2	213
10(木)	鶏の唐揚タルタルソース	864	4.0	213
11(金)	変わりかき揚げ&揚餃子	697	3.8	213
12(土)	白身魚フライ&チキン南蛮	680	2.5	213
14(月)	トマトのビーンズカレー 海鮮大焼売	784	3.2	213
15(火)	炸鶏 中華風ハムチキンカツ	729	3.8	213
16(水)	豚肉とお麩のすき煮 デミハンバーグ	745	1.8	213
17(木)	鶏の竜田揚げ&八宝菜	757	3.8	213
18(金)	豚肉の生善あんかけ	772	3.2	213
19(土)	チキンカツ&豚肉の香味炒め	810	3.9	213
21(月)	Bigハンバーグおろしソース 鰯の青のり竜田揚げ	778	3.0	213
22(火)	麻婆豆腐&エビカツ	701	2.9	213
23(水)	ヒピンバ ハムとズッキーニの彩りフライ	759	3.8	213
24(木)	「麦ご飯」 Beef In コロッケ&ポークカレー	797	3.7	213
25(金)	かき揚げ&鶏天ぷら	719	2.7	213
26(土)	とんかつ&カレーコロッケ	822	3.3	213
28(月)	クリームシチュー オムレツ&ミニハンバーグ	761	3.8	213
29(火)	粗挽生メンチカツ	794	4.5	213
30(水)	ミックスフライ (白身チーズ海苔フライ・エビフライ・唐揚げ)	760	2.3	213

とともランチ Lunch				
日	メニュー	カロリー kcal	塩分量 g	野菜量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(火)	Beef In コロッケ	672	2.1	213
2(水)	豚肉の生善焼	626	1.0	213
3(木)	チキンソテー&ブレンオムレツ	584	2.4	213
4(金)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	587	1.6	213
5(土)	ささみソテー唐揚げソース	634	3.6	213
7(月)	メンチカツ&ウィンナー	662	2.5	213
8(火)	昔なつかし給食カレー バーグピカタ	638	2.6	213
9(水)	チキンソテー ブレンオムレツマトソース	665	1.7	213
10(木)	麻婆豆腐&焼餃子	618	2.7	213
11(金)	Bigハンバーグ照焼ソース	695	3.1	213
12(土)	超厚切ハムカツ	632	2.1	213
14(月)	ハッシュドビーフ風コロッケ エビカツ	656	1.7	213
15(火)	チキン南蛮	662	2.4	213
16(水)	鰯の照焼&ミニがんも	666	2.2	213
17(木)	八宝菜&焼売	641	3.1	213
18(金)	ポークカレー&野菜コロッケ	622	3.4	213
19(土)	Bigハンバーグデミグラスソース	712	2.6	213
21(月)	ローズ豚かつ	641	2.9	213
22(火)	かき揚げ&あみえび天	646	1.9	213
23(水)	ヒピンバ&鰯の味噌焼	585	2.9	213
24(木)	「麦ご飯」 クリームシチュー&野菜コロッケ	664	2.6	213
25(金)	Bigハンバーグチリソース	725	2.3	213
26(土)	Bigアジフライ	607	2.6	213
28(月)	白身チーズ海苔フライ 野菜コロッケ	622	2.4	213
29(火)	ハヤシライス&チキンカツ	627	2.1	213
30(水)	Bigハンバーグジャリアピンソース	704	1.9	213

**11/19(土) 販売終了**

**うどん・そば・うどん・そば**

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。

- 🍲 きのことろそばとそばうどん** 655kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍲 天麩揚げうどん&太巻き** 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 🍲 サラダうどん&鰯唐揚げ** 793kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍲 餅子と厚揚げの甘辛うどん&おにぎり** 724kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍲 海老天そば&いなり** 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 🍲 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をご遠慮下さい。

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・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。