



とむ 12月MENU 2022



東毛給食センター

群馬県邑楽郡大泉町大字古木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				アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。				
1 (木)	きのこミートボールシチュー	621	1.4	165
2 (金)	フヨウハイ玉子野菜の塩あんかけ	665	2.6	121
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)	白菜とえび団子の煮込み	545	2.6	232
6 (火)	白身魚の南蛮焼	605	2.1	184
7 (水)	鶏肉の粒マスタード焼	649	1.8	164
8 (木)	エビフライ	656	2.2	157
9 (金)	クリームシチュー	714	2.3	215
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)	黒鯛の味噌漬け焼	658	2.5	217
13 (火)	麻婆豆腐	548	2.6	199
14 (水)	「ミニフランス」 オムレツトマトソース	539	2.6	176
15 (木)	豚肉のごまだれ炒め	718	2	151
16 (金)	厚揚げステーキきのこソース	652	2.4	137
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)	ハンバーグデミグラスソース	651	2.5	179
20 (火)	マンダイのもちろみ焼	588	2.8	142
21 (水)	麻婆野菜	551	1.5	185
22 (木)	「麦ご飯」 鱈の照焼	616	2.8	203
23 (金)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	608	2.6	173
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)	八宝菜	577	2.7	158
27 (火)	豚肉の塩麹焼	695	1.9	180
28 (水)	白身魚のマリネ	638	2.2	191

とむ デラックスランチ Deluxe Lunch				アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。				
1 (木)	ポークチャップ	881	4.6	
2 (金)	鱈の竜田揚サムジャンマリネ	1,035	2.7	
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)	白身魚のソテーマトソース	856	3.7	
6 (火)	ハンバーグデミグラスソース	759	3.0	
7 (水)	豚ロース生巻焼	843	3.4	
8 (木)	イカチリ	872	4.8	
9 (金)	照焼チキン	846	5.1	
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)	白身魚の唐揚げ中華マリネ	855	2.6	
13 (火)	ハンバーグおろしステーキソース	835	4.0	
14 (水)	豚ロースカレーソース	924	4.0	
15 (木)	ジンジャーチキン	859	4.2	
16 (金)	鱈のみそ焼茄子みそ炒め添え	1,028	4.5	
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)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	873	3.0	
20 (火)	豚ロースソテーBBQソース	782	3.0	
21 (水)	牛すき煮	739	2.9	
22 (木)	「麦ご飯」 カツ煮込み	929	3.4	
23 (金)	チキンソテー甘酢あんかけ	885	3.5	
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)	鶏肉の竜田揚	1,017	3.1	
27 (火)	ハンバーグマトソース	883	2.4	
28 (水)	黒鯛のみそ漬焼	703	3.6	

とむ スペシャルランチ Special Lunch				アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1 (木)	鯖の味噌焼 & チリソースフライ	881	5.5	
2 (金)	ヒレカツ & イカフライ	764	3.6	
3 (土)	アジフライ & チキン南蛮	739	1.6	
5 (月)	Bigハンバーグマトソース	773	3.0	
6 (火)	玉子あん豚かつ & 炭火焼つくね	772	2.9	
7 (水)	唐揚げタルタルソース & 肉じゃが	839	2.9	
8 (木)	ハムフライ & チキンカレー	758	3.2	
9 (金)	白身魚の甘酢あんかけ 甘辛だしさみフライ	774	4.1	
10 (土)	牛肉コロッケ & 蓮根の天ぷら	719	2.8	
12 (月)	焼肉 & ねぎ塩鶏カツ	698	2.7	
13 (火)	ハヤシライス & バーグヒカタ	641	3.2	
14 (水)	エビフライ & ハ宝菜	738	3.8	
15 (木)	変わりがき揚げ & 鶏天ぷら	720	3.1	
16 (金)	酢鶏 & 焼餃子	730	2.3	
17 (土)	ささみソテーマトソース	707	2.9	
19 (月)	鶏の竜田揚 & 麻婆豆腐	774	3.0	
20 (火)	豚肉とお麩のすき煮 デミハンバーグ	717	2.2	
21 (水)	ポークチャップ & 野菜コロッケ	786	2.9	
22 (木)	「麦ご飯」 粗挽生メンチ & インドネシアカレー	852	4.3	
23 (金)	白身魚とカニ足フライの 自家製タルタルソース	846	3.0	
24 (土)	味噌がゆ	786	2.7	
26 (月)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	773	3.6	
27 (火)	ヒビンバ & 白身魚の中華マリネ	817	2.2	
28 (水)	クリームシチュー ハムポテトサラダフライ	702	3.8	

とむ ランチ Lunch				アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1 (木)	超厚切ハムカツ	629	2.2	
2 (金)	チキンソテー プレーンオムレツマトソース	593	2.6	
3 (土)	Bigメンチカツ	637	1.9	
5 (月)	白身魚フライ & チキン唐揚げ	666	2.1	
6 (火)	麻婆豆腐 & 焼売	618	2.3	
7 (水)	Bigハンバーグマトソース	703	1.8	
8 (木)	チキンカレー & 野菜コロッケ	596	3.0	
9 (金)	がき揚げ & なす天ぷら	587	2.7	
10 (土)	ささみソテー唐揚げソース	569	3.1	
12 (月)	Bigハンバーグ照焼ソース	727	2.4	
13 (火)	ミックスフライ (イカフライ・クリームコロッケ・春巻)	634	2.3	
14 (水)	ハ宝菜 & メンチカツ	607	2.5	
15 (木)	鯖の照焼 & ミニがんも	687	3.2	
16 (金)	ねぎ塩鶏カツ & カレーコロッケ	627	1.5	
17 (土)	Bigアジフライ	624	2.1	
19 (月)	チキンソテー	582	2.0	
20 (火)	がき揚げ & ぼっかけ天ぷら	565	0.7	
21 (水)	昔ながらの給食カレー 野菜コロッケ	670	2.6	
22 (木)	「麦ご飯」 Bigハンバーグデミグラスソース	727	2.0	
23 (金)	青梗菜 & きのこのあんがらめ 焼餃子	607	2.4	
24 (土)	豚肉の生巻焼 & 昔のウィンナー	655	1.3	
26 (月)	Beef In コロッケ	631	2.5	
27 (火)	ヒビンバ & 鯖の味噌焼	579	2.0	
28 (水)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	712	2.7	

12月29日(木)より1月4日(水)まで、お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。

好評販売中!

鍋焼きうどん

※当日の営業時間内にお越しください。
※当日の営業時間外にお越しの際は、お電話でご予約ください。

目 きのこキツネうどん & おにぎり

607kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

火 天麩羅うどん & おにぎり

594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

水 みそラーメン & ご飯

661kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

木 煮ほうとう & おにぎり

570kcal (原材料の一部に小麦を含む)

金 カレー南蛮 & ご飯

622kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

土 肉うどん & ご飯

611kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)



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、食育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關しましては、お問い合わせください。