



# ととも 7月MENU 2023

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.tomomokyo-yoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ヘルシーランチ Healthy Lunch		カロリー 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(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)	黒鯛のみぞ焼	576	2	121	小麦乳
4(火)	豚肉の塩麹焼	684	1.7	151	小麦乳
5(水)	八宝菜	552	2.8	189	大豆乳
6(木)	チキンソテーマッシュルームソース	717	2.9	121	小麦乳
7(金)	ハンバーグジャリアピンソース	585	2.5	237	大豆乳
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)	鶏肉の竜田揚野菜黒酢あんかけ	738	2.3	173	小麦乳
11(火)	鱈の南蛮焼	647	2.3	217	小麦乳
12(水)	ハヤシライス	591	2.8	152	小麦乳
13(木)	フヨウハイ玉子	645	2.8	127	小麦乳
14(金)	マンダイの照焼	558	2.1	141	小麦乳
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)	ささみフライ	578	2.8	135	小麦乳
18(火)	豚肉のチリソース炒め	665	2.3	153	小麦乳
19(水)	麻婆野菜	575	2	185	小麦乳
20(木)	「ライ麦パン」白身魚の中華マリネ	556	2.6	140	小麦乳
21(金)	豆腐ハンバーグ	626	2.6	179	小麦乳
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)	エビフライ	638	2.4	165	小麦乳
25(火)	白身魚のみぞ焼	629	2.9	130	小麦乳
26(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	493	2.7	146	小麦乳
27(木)	「麦ご飯」チーズはんぺんフライ	684	1.7	121	小麦乳
28(金)	ハンバーグおろしソース	591	2.8	181	大豆乳
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)	ささみソテートマトバジルソース	616	2.3	161	小麦乳

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		カロリー kcal	塩分量 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(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&鶏ささみソテー甘酢あんかけ	850	3.6	小麦乳
4(火)	油淋鶏	983	4.3	小麦乳
5(水)	鱈の南蛮焼	996	3.6	大豆乳
6(木)	豚口ソースソテーサムジャンマリネ	859	3.3	小麦乳
7(金)	チキンソテーソースマリネ	882	3.7	小麦乳
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)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	943	2.1	小麦乳
11(火)	ポークチャップ	816	3.5	小麦乳
12(水)	チキンソテー御ポン酢添え	838	4.5	小麦乳
13(木)	鶏の竜田揚	983	3.9	小麦乳
14(金)	ハンバーグデミグラスソース	843	3.0	小麦乳
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)	牛すき煮	787	2.6	小麦乳
18(火)	スタミナ炒め	949	3.3	小麦乳
19(水)	ジンジャーチキン	844	3.2	小麦乳
20(木)	豚キムチ	830	4.2	小麦乳
21(金)	豚口ソースソテーガーリックソース	893	3.3	小麦乳
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)	ハンバーグおろしステーキソース	783	3.4	小麦乳
25(火)	鱈のみぞ焼	917	4.2	大豆乳
26(水)	チキンソテートマトソース	1,016	3.3	小麦乳
27(木)	「麦ご飯」ヒレカツ	874	4.6	小麦乳
28(金)	豚口ソースソテーハーベキューソース	862	3.8	小麦乳
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)	黒鯛のみぞ焼	894	2.6	小麦乳

とともスペシャルランチ Special Lunch		カロリー kcal	塩分量 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(土)	鶏肉の香味炒め&エビカツ	711	2.8	小麦乳
3(月)	チキンたれカツ	747	3.6	小麦乳
4(火)	トンカツ&イカフライ クリームシチュー	768	3.7	小麦乳
5(水)	ポークソテーカレーソース&揚餃子	870	2.4	大豆乳
6(木)	酢鶏&牛肉入コロッケ	776	3.6	小麦乳
7(金)	ハムポテトサラダフライ 豚肉の生着焼め	701	2.7	小麦乳
8(土)	鱈の南蛮焼 コーンたつぷりフライ	772	3.2	小麦乳
10(月)	ハムフライ&アラビアータ	822	2.7	小麦乳
11(火)	わがめのかき揚げ&竹輪天	618	1.7	小麦乳
12(水)	麻婆豆腐&肉餃子	721	3.6	小麦乳
13(木)	Bigハンバーグおろしソース インド風スパイスカレー	715	3.6	小麦乳
14(金)	ミックスフライ (白身フライ・ミニコロッケ・唐揚げ)	848	2.6	小麦乳
15(土)	メンチカツ&肉じゃが	752	4.4	小麦乳
17(月)	厚切りローストンカツ&ナポリタン	765	4.3	小麦乳
18(火)	豚肉の生着焼 竹輪のカレー醤油炒め	768	3.0	小麦乳
19(水)	ハンバーグトマトソース クリーミーフライ	777	2.2	小麦乳
20(木)	鶏の唐揚げ&ハヤシライス	820	2.8	小麦乳
21(金)	ティアボラ風チキン&回鍋肉	782	2.4	小麦乳
22(土)	メバルの中華風あんかけ&コロッケ	687	3.7	小麦乳
24(月)	ビッグメンチカツ ツナのジンジャースパゲティ	811	4.7	小麦乳
25(火)	かき揚げ&鶏天ぷら&八宝菜	654	1.9	小麦乳
26(水)	ヒピンバ&トマトソースフライ	704	3.2	小麦乳
27(木)	「麦ご飯」 鶏の唐揚げ&ポークカレー	807	3.9	小麦乳
28(金)	アジフライ&イカの天ぷら	786	2.9	小麦乳
29(土)	Beef In コロッケ&麻婆春雨	742	3.3	小麦乳
31(月)	ハンバーグミートソース ジャーマンポテト	827	2.4	小麦乳

とともランチ Lunch		カロリー kcal	塩分量 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(土)	メンチカツ&チキンソテー	697	3.0	小麦乳
3(月)	Bigハンバーグトマトソース	659	1.9	小麦乳
4(火)	メバルの照焼&春雨の塩ダレ炒め	527	2.3	小麦乳
5(水)	野菜コロッケ&白身魚フライ	701	2.3	大豆乳
6(木)	トマトのビーンズカレー&エビカツ	621	2.2	小麦乳
7(金)	かき揚げ&枝豆春巻	571	1.8	小麦乳
8(土)	コーンたつぷりフライ&ニシン唐揚げ	671	1.9	小麦乳
10(月)	八宝菜&肉焼売	657	2.0	小麦乳
11(火)	Bigハンバーグベッパースソース	686	2.5	小麦乳
12(水)	ミックスフライ (野菜コロッケ・ささみフライ・唐揚げ・クリームフライ)	646	2.2	小麦乳
13(木)	Bigハムフライ	670	3.1	小麦乳
14(金)	豚肉の生着焼	636	1.4	小麦乳
15(土)	チヂミ&ささしの唐揚げ中華マリネ	642	2.1	小麦乳
17(月)	チキンカレー&野菜コロッケ	638	2.7	小麦乳
18(火)	アジフライ&タコベジカツ	703	1.7	小麦乳
19(水)	かき揚げ&竹輪天	584	1.6	小麦乳
20(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	681	1.5	小麦乳
21(金)	ロースとんかつ	689	2.4	小麦乳
22(土)	メンチカツ&コロッケ	685	3.0	小麦乳
24(月)	青梗菜ときのこのあんがらめ クリーミーフライ	575	2.7	小麦乳
25(火)	Bigハンバーグ照焼ソース	700	2.6	小麦乳
26(水)	チキンカツ&野菜コロッケ	654	2.3	小麦乳
27(木)	「麦ご飯」 ささみソテー&パンキンッキッシュトマトソース	597	2.7	小麦乳
28(金)	麻婆豆腐&肉餃子	595	3.0	小麦乳
29(土)	ポークソテーねぎ塩ソース	615	2.3	小麦乳
31(月)	Beef In コロッケ	692	2.2	小麦乳

**好評販売中!** **清しるどり弁当**

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 ネバナボサ** 85kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 火 天麩羅うどん** 59kcal (原材料の一部にえび、小麦、そばを含む)
- 水 ビリ辛冷しゃぶうどん** 87kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木 サラダうどん** 54kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 金 海老天そば** 66kcal (原材料の一部にえび、小麦、そばを含む)
- 土 おろしうどん** 52kcal (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。



目には目を 肉には肉を!!  
と、いうことで  
『ハンバーグミートソースがけ』  
7月31日はスペシャルランチを食べて  
肉にまみれやがれ!!☆