



ともも 8月MENU 2023

ともも 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

| 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時までをお願いいたします。 | | | | | |
| 1(火) | 白身魚のソースマリネ | 618 | 2.2 | 208 | 小麦 |
| 2(水) | 八宝菜 | 474 | 2.6 | 167 | 小麦 |
| 3(木) | 豚肉のごまだれ炒め | 661 | 2.1 | 131 | 小麦 |
| 4(金) | マンダイのもろみ焼 | 608 | 2.3 | 151 | 小麦 |
| 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) | エビフライ | 682 | 2.7 | 160 | 小麦 |
| 8(火) | オムレツ野菜あんかけ | 587 | 2.9 | 192 | 小麦 |
| 9(水) | 鶏肉の竜田揚 | 669 | 2.7 | 147 | 小麦 |
| 10(木) | 「バターロール」ハンバーグトマトソース | 580 | 2.9 | 178 | 小麦 |
| 11(金) | 豚肉の生巻焼 | 681 | 2.5 | 139 | 小麦 |

| とももデラックスランチ Deluxe Lunch | | エネルギー kcal | 塩分量 g | 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(火) | ハンバーグおろしゆかり | 881 | 3.3 | 小麦 | |
| 2(水) | ジンジャーチキン | 898 | 3.4 | 小麦 | |
| 3(木) | 鶏の竜田揚 | 958 | 2.8 | 小麦 | |
| 4(金) | 豚ロースソースマリネ | 761 | 3.0 | 小麦 | |
| 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) | 豚キムチ | 810 | 4.9 | 小麦 | |
| 8(火) | チキンソテーおろしステーキソース | 854 | 4.1 | 小麦 | |
| 9(水) | ヒレカツ | 781 | 3.6 | 小麦 | |
| 10(木) | 鯖の南蛮焼 | 848 | 3.4 | 小麦 | |
| 11(金) | ポークチャップ | 864 | 4.1 | 小麦 | |

| とももスペシャルランチ Special Lunch | | エネルギー kcal | 塩分量 g | 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(火) | 焼肉&厚切ソーセージカツ | 757 | 2.9 | 小麦 |
| 2(水) | お好み焼き風鶏天 鮭の紅の八塩漬 | 782 | 2.6 | 小麦 |
| 3(木) | ポークソテーアラビアソース ユーンたっぷりフライ | 819 | 3.2 | 小麦 |
| 4(金) | トンカツ&イカフライ | 766 | 3.3 | 小麦 |
| 5(土) | 鯖の南蛮焼&筑前煮 | 749 | 2.9 | 小麦 |
| 7(月) | 唐揚げ+ナポリタン | 805 | 3.2 | 小麦 |
| 8(火) | わがめのがき揚&イカの天ぷら 豚肉の生巻炒め | 689 | 1.9 | 小麦 |
| 9(水) | 肉餃子&青葱肉絲やきそば 麻婆豆腐 | 674 | 3.9 | 小麦 |
| 10(木) | のし鶏竜田のソースマリネ インド風スパイスカレー | 722 | 2.7 | 小麦 |
| 11(金) | Bigハンバーグトマトソース 野菜コロッケ | 798 | 3.3 | 小麦 |

| とももランチ Lunch | | エネルギー kcal | 塩分量 g | 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(火) | がき揚&さつま芋天 | 609 | 1.1 | 小麦 |
| 2(水) | Bigハンバーグジャリアヒンソース | 697 | 2.0 | 小麦 |
| 3(木) | ポークカレー&メンチカツ | 642 | 2.7 | 小麦 |
| 4(金) | 若鶏の竜田焼 | 658 | 2.8 | 小麦 |
| 5(土) | Bigハムフライ | 649 | 2.1 | 小麦 |
| 7(月) | ささみソテートマトソース | 586 | 3.0 | 小麦 |
| 8(火) | Bigハンバーグ照焼ソース | 698 | 3.2 | 小麦 |
| 9(水) | 麻婆豆腐&クリームフライ | 559 | 2.8 | 小麦 |
| 10(木) | アジフライ&キャベツ焼 | 626 | 1.6 | 小麦 |
| 11(金) | 野菜コロッケ&タコベジカツ | 654 | 2.1 | 小麦 |

暑中お見舞い申し上げます。12日(土)~16日(水)まで夏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。

| | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|----|
| 17(木) | ささみフライ | 614 | 1.6 | 145 | 小麦 |
| 18(金) | 豆腐ハンバーグ照焼ソース | 681 | 2.9 | 151 | 小麦 |
| 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) | 黒鯛のみぞ漬焼 | 646 | 1.8 | 137 | 小麦 |
| 22(火) | ハヤシライス | 586 | 2.8 | 166 | 小麦 |
| 23(水) | 白身魚の唐揚げレモン粒マスタードソース | 639 | 2.9 | 124 | 小麦 |
| 24(木) | 「麦ご飯」チキンソテーチリソース | 714 | 2.5 | 131 | 小麦 |
| 25(金) | 青梗菜とエビ団子の煮込み | 590 | 2.9 | 152 | 小麦 |
| 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) | チーズはんぺんフライ | 709 | 1.9 | 179 | 小麦 |
| 29(火) | 豚すき煮 | 626 | 2.1 | 164 | 小麦 |
| 30(水) | 白身魚の照焼 | 705 | 2.7 | 115 | 小麦 |
| 31(木) | フヨウハイ玉子 | 589 | 2.9 | 132 | 小麦 |

| | | | | | |
|-------|---|-------|-----|----|--|
| 17(木) | 豚ロース生巻焼 | 907 | 2.4 | 小麦 | |
| 18(金) | チキンソテートマトソース | 792 | 3.3 | 小麦 | |
| 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) | 白身魚のソテー甘酢あんかけ | 808 | 3.5 | 小麦 | |
| 22(火) | チキンソテーバーベキューソース | 799 | 3.1 | 小麦 | |
| 23(水) | 豚ロースソテーネギ塩ソース | 757 | 2.8 | 小麦 | |
| 24(木) | 「麦ご飯」ミックスフライ(エビフライ・白身魚フライ・ミートコロッケ) | 878 | 3.5 | 小麦 | |
| 25(金) | スタミナ炒め | 890 | 3.9 | 小麦 | |
| 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) | 黒鯛のみぞ漬焼 | 775 | 2.9 | 小麦 | |
| 29(火) | 豚ロースカレーソース | 796 | 4.3 | 小麦 | |
| 30(水) | 油淋鶏 | 1,012 | 4.5 | 小麦 | |
| 31(木) | チキンソテーデミグラスソース | 1,051 | 3.2 | 小麦 | |

| | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|-----|----|
| 17(木) | ミックスフライ(白身フライ・ミニコロッケ・唐揚げ) ハヤシライス | 820 | 2.8 | 小麦 |
| 18(金) | ビビンバ&クリームフライ | 660 | 2.7 | 小麦 |
| 19(土) | Beef In コロッケ&アラビアータ | 789 | 3.2 | 小麦 |
| 21(月) | チキンカツ 豚肉とお餃子のすき煮 | 772 | 3.1 | 小麦 |
| 22(火) | がき揚&かりかりささみ揚 ハンバーグトマトソース | 751 | 2.4 | 小麦 |
| 23(水) | 唐揚げ&八宝菜 | 769 | 2.7 | 小麦 |
| 24(木) | 「麦ご飯」ビッグメンチカツ&チキンカレー | 876 | 5.1 | 小麦 |
| 25(金) | 豚肉の生巻焼&野菜コロッケ | 764 | 2.9 | 小麦 |
| 26(土) | イカ野菜カツ&焼きつくね | 771 | 2.9 | 小麦 |
| 28(月) | 若鶏竜田のサルサソース 揚げ餃子 | 782 | 3.4 | 小麦 |
| 29(火) | Bigハンバーグジャリアヒンソース ハムとズッキーニの彩りフライ | 760 | 3.5 | 小麦 |
| 30(水) | 酢鶏&ブラックカレーコロッケ | 729 | 3.7 | 小麦 |
| 31(木) | アジフライ&イカの天ぷら | 726 | 2.4 | 小麦 |

| | | | | |
|-------|--------------------|-----|-----|----|
| 17(木) | 青梗菜ときのこのあんがらめ 肉餃子 | 580 | 2.5 | 小麦 |
| 18(金) | トマトのビーンズカレー 白身魚フライ | 619 | 2.5 | 小麦 |
| 19(土) | ポークソテーチリソース | 656 | 2.7 | 小麦 |
| 21(月) | 麻婆茄子&シューマイ | 669 | 2.0 | 小麦 |
| 22(火) | Bigハンバーグトマトソース | 690 | 2.7 | 小麦 |
| 23(水) | チキンステーキ | 663 | 1.7 | 小麦 |
| 24(木) | 「麦ご飯」鯖の南蛮焼&肉じゃが | 682 | 3.3 | 小麦 |
| 25(金) | チキンカツ&野菜コロッケ | 690 | 1.8 | 小麦 |
| 26(土) | Bigメンチカツ | 658 | 2.2 | 小麦 |
| 28(月) | えびかつ&揚げ餃子 | 612 | 2.2 | 小麦 |
| 29(火) | がき揚&竹輪天 | 566 | 1.8 | 小麦 |
| 30(水) | Bigハンバーグデミグラスソース | 714 | 2.4 | 小麦 |
| 31(木) | 豚肉の生巻焼 | 665 | 1.4 | 小麦 |

好評販売中! **清しるどん**

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 ネバナそば 656kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

火 天麩うどん 594kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

水 ビリ辛冷しゃぶうどん 876kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 冷やし中華 718kcal (原材料の一部に卵、かに、小麦、卵を含む)

金 海老天そば 664kcal (原材料の一部に卵、小麦、そば、卵を含む)

土 おろしうどん 526kcal (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。

その① 早起きしてラジオ体操 ←和服が
その② 虫捕り ←和服が
その③ 肝試し ←子供が

ハヤギぞきには要注意!! ←お前がな
お盆明けから すずちゃんも楽しみにしている
『若鶏竜田のサルサソース(8/28スペシャルランチ)』
が待ってるかんない☆