

# ととも 11月MENU 2023

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

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(水)	八宝菜	512	1.9	217	小麦乳
2(木)	「ミニフランス」ハンバーグデミグラスソース	547	2.9	189	小麦乳
3(金)	あさりのシチュー	571	2.6	218	小麦乳
4(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。				
6(月)	エビフライ	685	1.7	188	小麦乳
7(火)	ハヤシライス	595	2.5	188	小麦乳
8(水)	鱈の照焼	505	2.9	153	小麦乳
9(木)	豚肉のごまだれ炒め	719	2.1	185	小麦乳
10(金)	麻婆野菜	500	2.4	205	小麦乳
11(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。				
13(月)	黒鯛のみそ漬焼	595	1.6	185	小麦乳
14(火)	ささみソテーねぎ塩だれ	582	2.8	147	小麦乳
15(水)	白身魚のマリネ	650	2.7	159	小麦乳
16(木)	白菜と肉団子の煮込み	477	2.3	227	小麦乳
17(金)	白身魚の南蛮焼	639	2.8	175	小麦乳
18(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。				
20(月)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	644	2.6	153	小麦乳
21(火)	マンダイのもろみ焼	690	2.5	147	小麦乳
22(水)	プレーンオムレツ	569	2.5	165	小麦乳
23(木)	鶏肉の竜田揚	746	1.7	154	小麦乳
24(金)	豚肉の生善焼	682	2.6	240	小麦乳
25(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。				
27(月)	チキンソテーパジルマトソース	656	2.6	170	小麦乳
28(火)	チーズはんぺんフライ	664	2.5	182	小麦乳
29(水)	かに玉の塩あんがけ	703	2.9	152	小麦乳
30(木)	麻婆豆腐	556	2.2	206	小麦乳

とと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(水)	豚肉の生善焼	765	3.4	小麦乳	
2(木)	鶏の竜田揚	942	2.7	小麦乳	
3(金)	鱈のみそ焼	886	5.0	小麦乳	
4(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。				
6(月)	スタミナ焼	839	2.4	小麦乳	
7(火)	チキンソテーきのこクリームソース	932	3.4	小麦乳	
8(水)	白身魚のソテーマトソース	772	2.8	小麦乳	
9(木)	イカ唐揚げチリソース	853	4.6	小麦乳 落花生	
10(金)	おろしチキンカツ	782	2.3	小麦乳	
11(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。				
13(月)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	907	2.0	小麦乳	
14(火)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	722	2.7	小麦乳	
15(水)	牛丼	781	2.7	小麦乳	
16(木)	ハンバーグデミグラスソース	867	2.3	小麦乳	
17(金)	豚キムチ	781	4.3	小麦乳	
18(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。				
20(月)	油淋鶏	892	3.6	小麦乳	
21(火)	もろみ焼肉	841	2.1	小麦乳	
22(水)	ジンジャーチキン	802	3.1	小麦乳	
23(木)	鱈の南蛮焼	958	3.1	小麦乳	
24(金)	ハンバーグトマトソース	817	3.2	小麦乳	
25(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。				
27(月)	黒鯛のみそ漬焼	775	2.7	小麦乳	
28(火)	豚ロースソテーきのこガーリックバターのせ	778	3.7	小麦乳	
29(水)	ヒレカツ	746	3.6	小麦乳	
30(木)	チキンソテーサムジャンマリネ	886	3.3	小麦乳	

とと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(水)	ヒビンバ&竹輪天	615	2.9	小麦乳	
2(木)	白身魚フライ&カニ足フライ(タルタルソース付)	751	2.6	小麦乳	
3(金)	タレカツ	792	5.0	小麦乳	
4(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。				
6(月)	クリームハンバーグ&ハンバーグ	788	2.6	小麦乳	
7(火)	ポークソテージャリアピソースコロケ	810	3.0	小麦乳	
8(水)	わがめのかき揚げ&豚肉の生善炒め	700	1.5	小麦乳	
9(木)	ヒレカツ&昔ながら給食カレー	759	3.8	小麦乳	
10(金)	油淋鶏	670	2.4	小麦乳	
11(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。				
13(月)	鶏肉の香味炒め&メンチカツ	657	2.9	小麦乳	
14(火)	厚切ソーセージカツローストサラダチキン	686	2.1	小麦乳	
15(水)	大きなえびかつ手作りタルタルソースがけ	775	2.9	小麦乳	
16(木)	ハンバーグミートソースがけクリームシチュー	754	3.8	小麦乳	
17(金)	みぞかつ&焼肉	809	3.1	小麦乳	
18(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。				
20(月)	カレー麻婆&肉餃子	696	2.8	小麦乳	
21(火)	アジフライ&スタミナ金平	641	2.3	小麦乳	
22(水)	みぞれかつ&肉じゃが	768	3.5	小麦乳	
23(木)	紅生善のかき揚げ&八宝菜	628	1.5	小麦乳	
24(金)	豚キムチ&カレーコロケ	721	2.6	小麦乳	
25(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。				
27(月)	ビッグメンチカツ	776	3.2	小麦乳	
28(火)	鶏の唐揚げ&ナポリタン	740	3.4	小麦乳	
29(水)	イカ野菜カツ&チキン南蛮	644	2.4	小麦乳	
30(木)	大きな野菜コロケ&豚すき煮	705	2.9	小麦乳	
1(水)	ハンバーグデミグラスソース	733	2.6	小麦乳	
2(木)	酢鶏&中華春巻	691	3.6	小麦乳	
3(金)	ハムフライ&ポークカレー	770	3.2	小麦乳	

とともランチ 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(水)	Bigハムフライ	634	2.1	小麦乳	
2(木)	チキンソテー	599	2.9	小麦乳	
3(金)	青梗菜ときのこのあんがらめシユマイ	630	3.3	小麦乳	
4(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。				
6(月)	Bigメンチカツ	668	2.1	小麦乳	
7(火)	ポークカレー トマトベーコンカツ	676	3.1	小麦乳	
8(水)	カニ風味グラタンフライチキンカツ	685	2.0	小麦乳	
9(木)	Bigハンバーグ照焼ソース	717	2.5	小麦乳	
10(金)	豚肉の生善焼	616	1.4	小麦乳	
11(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。				
13(月)	アジフライ&ミートコロケ	637	0.9	小麦乳	
14(火)	ローズ豚かつ	617	2.4	小麦乳	
15(水)	若鶏の竜田揚	687	2.7	小麦乳	
16(木)	鱈の照焼&竹輪のチリソース	691	2.5	小麦乳	
17(金)	かき揚げ&さつま芋天	579	2.0	小麦乳	
18(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。				
20(月)	白身魚フライ&キャベツ焼	607	1.4	小麦乳	
21(火)	ミックスフライ(野菜コロケ・コーンメンチ・春巻)	657	1.8	小麦乳	
22(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	711	2.9	小麦乳	
23(木)	ささみソテー&チキンマトオムレツ	585	2.7	小麦乳	
24(金)	八宝菜&肉餃子	597	2.3	小麦乳	
25(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。				
27(月)	厚切ソーセージカツ豆腐入さつま揚げ	656	2.4	小麦乳	
28(火)	チキンカレー&ハンバーグ	623	2.3	小麦乳	
29(水)	野菜コロケ&春巻	719	2.9	小麦乳	
30(木)	Bigえびかつ	575	1.9	小麦乳	
1(水)	ハムチーズカツ&メンチカツ	669	1.9	小麦乳	
2(木)	かき揚げ&竹輪天	596	1.7	小麦乳	
3(金)	野菜コロケ&若鶏竜田揚	672	2.3	小麦乳	
4(土)	Bigハンバーグベッパソース	712	2.8	小麦乳	

**好評販売中! 清いおどろき弁当**

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

ご注文は、前日15時までをお願いいたします。

- 月 ネバナネそば** 655kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)
- 水 茄子と豚肉の甘辛うどん** 610kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)
- 火 天麩揚げうどん** 594kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木 サラダうどん** 497kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 金 海老天そば** 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** 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。

11月8日は「いい歯」の日  
噛み応えのあるものを食べて 歯を強くしよう  
『ひと口30回以上』  
を目安にたくさん噛むと良いんだって!  
肥満の防止にもつながるよ!

お願い! ●食事を始める前に必ず手を洗いなさい。★お弁当は隣の当たらない涼しいところに置き、昼食は13:30迄に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。