



# ともし 2024 3月MENU

ともし 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-kusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
元 気 舞 動  
給食の心を伝える

ヘルシーランチ Healthy Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(金)	かに玉の和風あんかけ	618	2.6
2(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。		
4(月)	豚肉の生善焼	667	2
5(火)	鱈の塩麹焼	563	2.2
6(水)	八宝菜	569	2.5
7(木)	白身魚のマリネ	585	2
8(金)	ささみソテーねぎ塩だれ	575	2.3
9(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。		
11(月)	ハヤシライス	533	1.7
12(火)	チーズはんぺんフライ	646	2.1
13(水)	ハンバーグおろしソース	662	2.3
14(木)	白身魚の照焼	635	2.3
15(金)	麻婆野菜	459	2.6
16(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。		
18(月)	クリームシチュー	599	2
19(火)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	574	2.3
20(水)	黒鯛のみぞ漬焼	595	1.9
21(木)	豚肉のごまだれ炒め	686	2.2
22(金)	青梗菜としめじのあんがらめ	557	2.1
23(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。		
25(月)	プレーンオムレツケチャップ(P)付	630	2.9
26(火)	チキンソテーレモン粒マスタードソース	589	2.9
27(水)	麻婆豆腐	561	2.4
28(木)	「ライ麦パン」 エビフライ	668	2.6
29(金)	豚すき煮	539	1.8
30(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。		

ともしデラックスランチ Deluxe Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(金)	鯖のみぞ焼	909	4.0
2(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。		
4(月)	白身魚ソテーねぎ塩ソース	745	2.5
5(火)	チキンソテーガーリックソース	807	2.9
6(水)	おろしボン酢牛丼	740	2.8
7(木)	鶏の竜田揚タルタルソース(P)付	945	2.1
8(金)	Bigハンバーグトマトクリームソース	771	2.5
9(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。		
11(月)	黒鯛のみぞ漬焼	802	3.8
12(火)	豚ロースソテーおろしステーキソース	1,015	3.5
13(水)	スタミナ焼	845	2.0
14(木)	チキンソテージンジャーソース	795	2.9
15(金)	大きなえびかつ手作りタルタルソース	760	3.2
16(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。		
18(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	811	3.2
19(火)	豚ロースのみぞ焼茄子みぞ炒め添え	899	3.5
20(水)	チキンソテートマトソース	912	3.6
21(木)	鯖の南蛮焼	918	3.8
22(金)	豚キムチ	751	4.5
23(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。		
25(月)	豚肉の生善焼	758	2.1
26(火)	Bigハンバーグおろしゆかりのせ	886	3.6
27(水)	もろみ焼肉	867	2.4
28(木)	ミックスグリル (チキンソテー・ウィンナー・白身魚フライ)	882	2.6
29(金)	油揚げ鶏	917	3.5
30(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。		

ともしスペシャルランチ Special Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(金)	アジフライ・竹輪磯辺揚 鶏肉の香味炒め	714	2.0
2(土)	春巻・鶏の唐揚	663	1.9
4(月)	チキンカツ・野菜コロッケ キムチチゲ	684	2.8
5(火)	唐揚げのソースマリネ	742	2.9
6(水)	クラッシュラムカツ粒マスタード味 カレー麻婆	694	4.0
7(木)	Bigハンバーグジャリアヒンソース ハヤシライス	764	2.9
8(金)	わがめのがき揚&イカの天ぷら 豚肉とお麩のすき煮	658	1.7
9(土)	ポテトとソーセージのトマト煮 メンチカツ	682	3.0
11(月)	チキンソテーおろしボン酢ソース	745	2.6
12(火)	若鶏竜田揚 豚肉と白菜の和風あん	664	2.5
13(水)	厚切ソーセージカツ&焼肉	774	2.1
14(木)	カニ足フライ&エビフライ インド風スパイスカレー	763	2.3
15(金)	国産牛すじ入コロッケ&ビビンバ	717	2.8
16(土)	若鶏ささみの西京焼&スタミナ金平	703	2.9
18(月)	豚メンチカツ&八宝菜	707	3.1
19(火)	チキンカツ&ゴロゴロいガメンチ 麻婆カレー	714	2.5
20(水)	北海道産チーズコロッケ ナポリタン	705	2.5
21(木)	がき揚&なすの天ぷら 豚肉の生善あん	691	2.4
22(金)	Bigハンバーグトマトソース	766	3.4
23(土)	イカ野菜カツ&大判キャベツ焼	660	2.4
25(月)	トンカツ&メンチカツ 玉子とじあん	717	2.4
26(火)	大きなえびかつ具沢山タルタルソース 酢鶏	829	3.1
27(水)	チキンソテー野菜甘酢あんかけ 黒胡椒ベーコンカツ	776	3.0
28(木)	ハムフライ&チキンカレー	767	3.1
29(金)	白身魚フライ ベッパハンバーグ	759	2.8
30(土)	大きな野菜コロッケ	751	3.9

ともしランチ Lunch			
日	メニュー	エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(金)	ささみソテー&ごまじゃがお焼き	506	1.7
2(土)	豚肉の生善焼	629	1.1
4(月)	ビーンズカレー&野菜コロッケ	592	2.2
5(火)	Bigハンバーグデミグラスソース	647	2.4
6(水)	白身魚フライ&春巻	558	2.0
7(木)	Bigメンチカツ	637	2.0
8(金)	青梗菜ときのこのあんがらめ&焼売	559	2.3
9(土)	若鶏竜田揚	582	2.6
11(月)	ミートコロッケ&いガメンチ	624	2.0
12(火)	がき揚&竹輪天	591	1.4
13(水)	クリームシチュー&アジフライ	582	1.6
14(木)	Bigハンバーグトマトソース	690	2.4
15(金)	黒胡椒ベーコンカツ パンキンキッシュ風	595	1.9
16(土)	Beef In コロッケ	640	2.1
18(月)	八宝菜&餃子	644	2.9
19(火)	チキンソテー	600	1.8
20(水)	メンチカツ&キャベツ焼	589	1.7
21(木)	Bigハンバーグベッパソース	709	3.2
22(金)	チキンカツ&野菜コロッケ	646	1.8
23(土)	Bigハムカツ	631	1.8
25(月)	Bigハンバーグ照焼ソース	680	2.2
26(火)	若鶏竜田揚	618	2.2
27(水)	がき揚&がぼちゃ天ぷら	566	0.8
28(木)	チキンカレー&野菜コロッケ	593	2.5
29(金)	コーンたっぷりフライ&エビフライ	620	2.1
30(土)	ローズ豚かつ	684	2.4

**好評販売中! 鶏焼きたんどん**

※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、前日の15時までをお願いいたします。
- 1日 豚キムチうどんごはん 812円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
  - 2日 みそラーメンごはん 652円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
  - 3日 カレー南蛮ごはん 700円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
  - 4日 天麩うどんごはん 670円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
  - 5日 肉うどんごはん 822円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
  - 6日 キノコづくねうどんごはん 684円 (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。

3月26日は  
大きなえびかつは「具沢山タルタルソース」  
パンに挟んだら最高!  
(注: 産地/パンは付いておりません。ご自宅から持参をお願いします。)  
もちろんご飯にも合うのでご安心を☆

お願い! ○食事をする前に必ず手を洗いましょう。 ★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迄に必ず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。