



ともう 5月MENU 2024

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-kyusoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch				ともうデラックスランチ Deluxe Lunch				ともうスペシャルランチ Special Lunch				ともうランチ Lunch			
ご注文は、前日15時までお願いいたします。				ご注文は、前日15時までお願いいたします。				ご注文は、当日9時までお願いいたします。				ご注文は、当日9時までお願いいたします。			
1 (水)	マンダイのカレー醤油焼	519	2.5	1 (水)	チキンソテーおろしソース	809	3.4	1 (水)	アジフライ & 竹輪磯辺揚げ	672	3.2	1 (水)	メンチカツ & 豆腐入さつま揚げ	585	2.7
2 (木)	チーズコロッケ	615	2.4	2 (木)	鯖のカレー醤油焼	831	3.0	2 (木)	チキンタレカツ & 豚肉の香味炒め	761	3.6	2 (木)	Bigハンバーグベッパースソース	670	3.0

誠に勝手ながら5月3日(金)～5月5日(日)は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。

6 (月)	プレーンオムレツケチャップ(P)付	573	2.8	210	6 (月)	Bigハンバーグトマトソース	867	4.6	6 (月)	クラッシュハムカツ かりかりさみ揚げ	732	3.4	6 (月)	若鶏竜田揚げ	610	2.3
7 (火)	エビフライ	751	2.3	226	7 (火)	ヒレカツ	748	3.6	7 (火)	唐揚げ & クリームシチュー	742	2.7	7 (火)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	680	2.5
8 (水)	豚肉の生煮焼	669	2.2	142	8 (水)	チキンソテー粒マスタードソース	816	3.3	8 (水)	わがめのかき揚げ & イカの天ぷら 麻辣カニ玉	661	1.9	8 (水)	麻辣カニ玉 & 焼売	569	2.6
9 (木)	白身魚のマリネ	617	2.2	186	9 (木)	油淋鶏	837	3.1	9 (木)	Bigハンバーグデミグラスソース	761	3.2	9 (木)	鶏ハニーマスタードカツ 野菜コロッケ	602	2.0
10 (金)	チキンステーキ照焼ソース	576	2.7	166	10 (金)	豚ロースソテーガーリックソース	803	3.6	10 (金)	コーンたっぷりフライ エビフライ & ポークカレー	710	3.0	10 (金)	ささみソテー & オムレツ	524	2.3
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。				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。				11 (土)	春巻 & 焼売				582	2.2
13 (月)	ハヤシライス	554	2.3	151	13 (月)	おろしボン酢牛丼	763	3.2	13 (月)	厚切ソーセージカツ 豚肉のケチャップ炒め	768	2.7	13 (月)	ミートコロッケ & キャベツ焼	596	2.2
14 (火)	鯖の塩こうじ焼	632	1.8	166	14 (火)	Bigハンバーグデミグラスソース	732	4.1	14 (火)	ローストカツ & メンチカツ 玉子とじあんかけ	720	2.8	14 (火)	玉子とじあん & 餃子	542	2.7
15 (水)	かに玉焼野菜黒酢あんかけ	608	2	139	15 (水)	白身魚ソテー甘酢あんかけソース	707	4.0	15 (水)	ハニーマスタードチキンカツ ヒンパ	680	3.7	15 (水)	かき揚げ & 竹輪天	581	2.4
16 (木)	八宝菜	481	2.5	157	16 (木)	スタミナ焼	816	2.4	16 (木)	お好み焼き風鶏天 ポテトとソーセージのトマト煮	711	2.2	16 (木)	Bigハンバーグデミグラスソース	679	2.2
17 (金)	ハンバーグトマトソース	569	2.8	158	17 (金)	鯖の南蛮焼	907	3.6	17 (金)	いがメンチ & 若鶏竜田揚げ 豚肉とお酢のすき煮	732	2.8	17 (金)	クリームシチュー & 野菜コロッケ	610	2.6
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。				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。				18 (土)	ポークソテーカレーソース 野菜コロッケ				606	2.4
20 (月)	黒鯛のみぞ漬焼	632	2.3	214	20 (月)	銀鮭の塩焼	734	3.6	20 (月)	白身魚フライサルサソース	685	3.1	20 (月)	Bigハムカツ	1.6	
21 (火)	青梗菜としめじのあんがらめ	489	2.6	264	21 (火)	豚肉の生煮焼	812	2.6	21 (火)	北海道チーズコロッケ & 酢鶏	703	2.3	21 (火)	Beef In コロッケ	663	2.3
22 (水)	サーモンの塩焼	616	2.7	122	22 (水)	チキンソテーサムジャンマリネ	768	2.4	22 (水)	キャベツの磯風味かき揚げ なすの天ぷら & 豚肉の生煮あん	602	1.6	22 (水)	チキンソテー	608	2.5
23 (木)	「ミニフランス」 ささみフライ	524	2.4	201	23 (木)	大きなえびがかつタルタルソース(P)付	836	3.4	23 (木)	Bigハンバーグおろしソース チキンカレー	719	3.6	23 (木)	Bigハンバーグ照焼ソース	664	3.2
24 (金)	白身魚の照焼	554	2.1	153	24 (金)	もろみ焼肉	777	2.2	24 (金)	Bigハムカツ & 韓国味噌だれ水餃子	703	2.9	24 (金)	チキンカレー & ベーコンカツ	655	2.5
25 (土)	5月27日(月)より、ヘルシーランチが重食器になります。				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。				25 (土)	若鶏ささみの西京焼 & スタミナ金平				619	2.2
27 (月)	豚肉のごまだれ炒め	672	1.7	159	27 (月)	黒鯛のみぞ漬焼	744	3.1	27 (月)	Bigメンチカツ & 肉じゃが	797	3.3	27 (月)	若鶏竜田揚げ & 野菜コロッケ	630	2.1
28 (火)	クリームシチュー	642	2.7	147	28 (火)	豚肉の塩こうじ炒め	820	2.4	28 (火)	中華風豚肉の生煮焼 & 肉餃子 中巻三味線	745	2.6	28 (火)	Bigハンバーグトマトソース	663	3.0
29 (水)	豆腐ハンバーグジャリアヒンソース	597	2.9	163	29 (水)	チキンソテージンジャーソース	772	3.2	29 (水)	大きな野菜コロッケ & 焼肉	723	3.4	29 (水)	白身魚フライ & 野菜春巻	598	1.9
30 (木)	ささみソテーサルサソース	557	1.7	121	30 (木)	Bigハンバーグおろしステーキソース	753	4.2	30 (木)	大きなえびがかつタルタルソース(P)付	738	2.7	30 (木)	アジフライ & 肉団子	598	2.2
31 (金)	麻婆野菜	565	2.7	171	31 (金)	白身魚ソテーチリソース	851	4.2	31 (金)	ハンバーグ & チキンソテートマトソース	825	3.1	31 (金)	野菜コロッケ & 焼売	638	2.0

※ご注文は、前日の15時までお願いいたします。

好味 販売中！

清いおどろき

※当日の営業はお受け出来かねますのでご了承下さい。

月 ネバナそば
655kcal (原材料の一部に小麦、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
875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 サラダうどん
547kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

金 海老天そば
664kcal (原材料の一部に小麦、卵、そばを含む)

土 肉おろしうどん
509kcal (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。

5月20日(月)

『白身魚フライ～サルサソース～』
タルタルソースも合うけど、
サルサソースもさっぱりして美味しいよ☆



● 材料の割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。