



# ととも 7月MENU 2024

**ととも 東毛給食センター**  
 群馬県邑楽郡大泉町大字古米22-20 TEL 0276 (62) 4181  
 http://www.tomo-kyuushoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch			
1日1食	2日2食	3日3食	4日4食
ご注文は、前日15時までにお願いたします。			
1(月)	プレーンオムレツ (ケチャップ(P)付)	600	22 138
2(火)	ハンバーグジャリアピンスソース	602	26 127
3(水)	豚肉の生巻焼	699	27 160
4(木)	「バターロール」 エビフライ	641	26 151
5(金)	白身魚の照焼	639	26 188
6(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。			
8(月)	黒鯛のみぞ漬け焼	586	29 126
9(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	499	29 141
10(水)	ささみフライ	613	2 132
11(木)	豚肉のごまだれ炒め	671	2 124
12(金)	白身魚のソースマリネ	639	2 155
13(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。			
15(月)	かに玉焼野菜黒酢あんがけ	552	21 150
16(火)	豆腐ハンバーグおろしソース	590	24 124
17(水)	八宝菜	540	29 170
18(木)	鶏肉の唐揚げ	610	21 145
19(金)	鰯の南蛮焼	589	2 129
20(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。			
22(月)	ささみソテーマトソース	615	28 145
23(火)	麻婆野菜	580	28 158
24(水)	ハヤシライス	562	25 142
25(木)	マンダイの照焼	615	29 128
26(金)	豚さき煮	684	19 123
27(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。			
29(月)	チキンソテーチリソース	588	29 129
30(火)	きのこミートボールシチュー	540	2 139
31(水)	ハンバーグ照焼ソース	591	29 166

とともデラックスランチ Deluxe Lunch			
1日1食	2日2食	3日3食	4日4食
ご注文は、前日15時までにお願いたします。			
1(月)	オクラおろし牛丼	834 2.9	138
2(火)	鯖のみぞ焼	926 4.8	138
3(水)	チキンソテーマトソース	826 3.5	138
4(木)	ヒレカツ	729 3.4	138
5(金)	豚ロースソテーカレーソース	818 4.1	138
6(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。			
8(月)	Bigハンバーグ&エビフライ トマトクリームソース	772 3.3	138
9(火)	チキンソテーデミグラスソース	789 3.6	138
10(水)	鶏竜田のポン酢マリネ	986 1.7	138
11(木)	白身魚ソテー甘酢あんがけ 大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	796 3.8 814 2.7	138
13(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。			
15(月)	Bigハンバーグおろしステーキソース	834 4.0	138
16(火)	黒鯛の味噌漬焼	744 3.4	138
17(水)	スタミナ焼	903 3.2	138
18(木)	ミックスフライ (アジフライ・メソチカツ・クリミーフライ)	952 2.4	138
19(金)	ポークチャップ	889 3.7	138
20(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。			
22(月)	チリソースハンバーグ	797 4.4	138
23(火)	塩しもん唐揚げ	989 2.3	138
24(水)	鯖の南蛮焼	921 3.8	138
25(木)	豚ロースソテーカレーソース	817 3.2	138
26(金)	もろみ焼肉	777 2.7	138
27(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。			
29(月)	白身魚ソテー粒マスタードソース	829 3.4	138
30(火)	照マヨハンバーグ	926 4.4	138
31(水)	ジンジャーチキン	856 3.5	138

とともスペシャルランチ Special Lunch			
1日1食	2日2食	3日3食	4日4食
ご注文は、当日9時までにお願いたします。			
1(月)	白身魚フライ&チキン南蛮 ハヤシライス	739 2.7 734 3.3	138
2(火)	みぞれチキンカツ&ちゃんぽん鍋	687 1.8	138
3(水)	紅生巻のガキ揚&なす天 肉じゃが丼	768 3.3	138
4(木)	デミハンバーグ&ベスピオ風	806 3.9	138
5(金)	鶏の唐揚げ&ポークカレー	737 3.5	138
6(土)	チキンソテー野菜あんがけ コーンそば	760 2.6	138
8(月)	のし塩ささみ揚&エビフライ ねぎ塩豚鍋	677 3.0	138
9(火)	国産牛すじ入コロッケ&焼餃子 麻婆野菜	697 2.4	138
10(水)	ハンバーグ&キショウトマトソース 豚肉とお餃のすき煮	776 3.1	138
11(木)	Bigハムカツ&ブラックチキンカレー	715 3.3	138
12(金)	若鶏竜田のおろしポン酢 ポテト&ソーセージのトマト煮 トンカツ&カレー春巻 青梗菜ときのこのあんがらめ	653 2.3 722 2.2	138
13(土)	野菜コロッケ&鶏天ぷら ごま味噌担子	716 3.1	138
15(月)	Bigメンチカツ イント風スパイシーカレー	705 3.1	138
16(火)	粒マスタードハムカツ 炸鶏	769 3.1	138
17(水)	照マヨハンバーグ クリームシチュー	763 2.6	138
18(木)	チキンカツ&いがかつ 豚肉の生巻あん	689 2.8	138
19(金)	ハムポテサラダフライ&麻婆春雨	809 2.7	138
20(土)	大きなえびかつ(タルタルソース(P)付) 焼肉丼	794 3.1	138
22(月)	チキンソテーサルサソース 昔ながら給食カレー	671 2.7	138
23(火)	ガキ揚・イカ天(特製天丼のタレがけ) キムチチヂメ	721 2.6	138
24(水)	北海道産チーズコロッケ ヒビンパ丼	675 2.3	138
25(木)	トンカツ&竹輪磯辺揚 えのきとオクラのおろし煮	666 2.5	138
26(金)	春巻&焼売&八宝菜	715 2.9	138
27(土)	コーンたっぷりフライ&エビフライ シュードマトシチュー	741 3.1	138
29(月)	大判焼餃子&チキンスイートチリソース 麻婆豆腐	722 3.0	138
30(火)	ワインナーBBQカツ&高菜とぼろ		138

とともランチ Lunch			
1日1食	2日2食	3日3食	4日4食
ご注文は、当日9時までにお願いたします。			
1(月)	野菜コロッケ&チキンカツ	710 2.2	138
2(火)	ちゃんぽん鍋&焼売	590 2.9	138
3(水)	Bigハンバーグ照焼ソース	681 1.7	138
4(木)	アジフライ&枝豆春巻	628 2.6	138
5(金)	ささみソテー&オムレツ	578 2.6	138
6(土)	Beef In コロッケ	680 2.3	138
8(月)	若鶏竜田揚	639 2.7	138
9(火)	白身魚フライ&ポテトマコロッケ	574 1.9	138
10(水)	ガキ揚&竹輪天	567 1.6	138
11(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	660 2.0	138
12(金)	野菜コロッケ&メンチカツ	686 2.2	138
13(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ 餃子	519 1.9	138
15(月)	鶏の唐揚げ	682 1.7	138
16(火)	インド風スパイシーカレー 野菜コロッケ	620 2.6	138
17(水)	大判肉包み揚&キャベツ焼	606 1.7	138
18(木)	クリームシチュー&ベーコンカツ	682 2.1	138
19(金)	カレーコロッケ&ハムステーキ	625 2.4	138
20(土)	Bigハンバーグベッパソース	701 2.8	138
22(月)	ビーンズカレー&焼売	602 2.4	138
23(火)	Bigメンチカツ	721 2.0	138
24(水)	Bigハンバーグジャリアピンスソース	670 2.7	138
25(木)	Bigハムカツ	687 1.9	138
26(金)	コーンたっぷりフライ 若鶏竜田揚	635 2.2	138
27(土)	八宝菜&野菜コロッケ	563 1.8	138
29(月)	Bigハンバーグトマトソース	691 2.8	138
30(火)	麻婆豆腐&野菜コロッケ	582 2.4	138
31(水)	ガキ揚&かぼちゃ天ぷら	613 1.6	138

**新しきお弁当**  
 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。  
 ※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時までにお願いたします。

- ネバネバそば** 85kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 天麩揚げうどん** 59kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 水切り冷しゃぶうどん** 87kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 冷し中華** 71kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 海老天そば** 66kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 肉のおろしうどん** 50kcal (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。

7月26日(金)スペシャルランチ  
 かけてもシリーズ新メニュー~  
 『えのきとオクラのおろし煮』  
 ご飯にかけてもよし! トンカツにかけてもよし!

**お願い!** ◎食事をする前に必ず手を洗いましょう。 ★お弁当は隅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。