

# ととも 8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		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(木)	鯖の南蛮焼	702	2.9	127	小麦、卵、鶏卵、乳
2(金)	麻婆野菜	545	2.9	158	小麦、卵、鶏卵、乳
3(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。				
5(月)	チーズはんぺんフライ	582	2.4	156	小麦、卵、乳
6(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	542	2.7	150	小麦、卵、乳
7(水)	白身魚の照焼	716	2.3	121	小麦、卵、乳
8(木)	ハンバーグおろしソース	564	2.5	214	小麦、卵、乳
9(金)	「ミニフランス」チキンステーキサルサソース	462	2.9	156	小麦、卵、乳
10(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(木)	豚肉の生善焼	809	3.1	小麦、卵	
2(金)	オクラおろし牛丼	827	3.0	小麦、卵	
3(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。				
5(月)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	803	3.4	小麦、卵、乳	
6(火)	Bigハンバーグトマトソース	786	3.7	小麦、卵、乳	
7(水)	鶏の唐揚げサムジャンマリネ	894	3.1	小麦、卵、乳	
8(木)	鯖のみぞ焼	984	5.0	小麦、卵、乳	
9(金)	スタミナ焼	900	2.8	小麦、卵、乳	
10(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(木)	タレ揚げチキンカツ	726	4.2	小麦、卵、鶏卵
2(金)	Bigハンバーグおろしソース	746	3.8	小麦、卵、乳
3(土)	アジフライ	695	2.3	小麦、卵、乳
5(月)	鶏の唐揚げ	731	3.5	小麦、卵、乳
6(火)	Bigハンバーグ	699	3.2	小麦、卵、乳
7(水)	わがめのかき揚げイカ天	685	1.5	小麦、卵、乳
8(木)	メンチカツ コーンクリームフライ	752	3.1	小麦、卵、乳
9(金)	バーグヒカマ コロッケ	692	2.5	小麦、卵、乳
10(土)	トンカツ お好み焼	677	2.1	小麦、卵、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(木)	ちゃんぽん鍋 & 肉餃子	581	2.4	小麦、卵、乳
2(金)	ポテトベーコンカツ & 大判肉包み揚	652	2.2	小麦、卵、乳
3(土)	鶏の唐揚げ	665	2.2	小麦、卵、乳
5(月)	白身魚フライ ミートソース風春巻	629	2.3	小麦、卵、乳
6(火)	麻婆野菜 & 焼売	565	2.7	小麦、卵、乳
7(水)	Bigハンバーグ黒こしょうソース	662	2.0	小麦、卵、乳
8(木)	インド風スパイスカレー 野菜コロッケ	612	2.6	小麦、卵、乳
9(金)	チキンソテー & イカキャベツカツ	587	1.8	小麦、卵、乳
10(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ ミートコロッケ	558	1.9	小麦、卵、乳

暑中お見舞い申し上げます。12日(月・祝)~16日(金)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(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。				
19(月)	エビフライ	618	2.4	150	小麦、卵、乳
20(火)	豚肉のごまだれ炒め	654	2.3	172	小麦、卵、乳
21(水)	豆腐ハンバーグ和風あんかけ	607	2.7	169	小麦、卵、乳
22(木)	鯖の塩こうじ焼	594	2	121	小麦、卵、乳
23(金)	かに玉焼塩あんかけ	554	2.7	133	小麦、卵、乳
24(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。				
26(月)	ハヤシライス	609	2.9	164	小麦、卵、乳
27(火)	白身魚の中華マリネ	579	2	157	小麦、卵、乳
28(水)	黒鯛のみぞ漬焼	675	2.4	147	小麦、卵、乳
29(木)	プレーンオムレツ	613	2.9	125	小麦、卵、乳
30(金)	八宝菜	495	2.3	184	小麦、卵、乳
31(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。				

17(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。				
19(月)	ヒレカツ	715	3.4	小麦、卵、乳	
20(火)	もろぎ焼肉	801	2.7	小麦、卵、乳	
21(水)	Bigハンバーグ夏野菜さっぱりソース <small>NEW</small>	829	3.8	小麦、卵、乳	
22(木)	チキンソテー甘酢あんかけ	824	4.0	小麦、卵、乳	
23(金)	黒鯛のみぞ漬焼	768	3.2	小麦、卵、乳	
24(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。				
26(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	787	3.2	小麦、卵、乳	
27(火)	ミックスフライ (メンチ・コーンフライ・エビフライ)	981	2.8	小麦、卵、乳	
28(水)	白身魚のソテーチリソース	829	4.4	小麦、卵、乳	
29(木)	豚ロースソテーカレーソース	864	3.8	小麦、卵、乳	
30(金)	ジンジャーチキン	865	4.0	小麦、卵、乳	
31(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。				

17(土)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	785	2.8	小麦、卵、乳
19(月)	Bigハンバーグ照焼ソース	729	4.3	小麦、卵、乳
20(火)	焼餃子 春巻	690	2.8	小麦、卵、乳
21(水)	チキンカツ	757	2.8	小麦、卵、乳
22(木)	かりかりささみ揚	704	3.2	小麦、卵、乳
23(金)	エビフライ コロッケ	789	2.9	小麦、卵、乳
24(土)	トンカツ イカメンチ	716	2.4	小麦、卵、乳
26(月)	和マスタードハンバーグ 春巻	721	3.1	小麦、卵、乳
27(火)	ハンバーグじゃがいもキッシュ トマトソース	779	3.7	小麦、卵、乳
28(水)	イカキャベツカツ 大判揚餃子	686	3.0	小麦、卵、乳
29(木)	かき揚げ・なす天 (特製天丼のたれ)	690	2.2	小麦、卵、乳
30(金)	エビカツ	752	2.8	小麦、卵、乳
31(土)	コーンたっぷりフライ 唐揚げ	782	2.9	小麦、卵、乳

17(土)	Bigハンバーグベッパーソース	694	3.2	小麦、卵、乳
19(月)	Bigメンチカツ	729	2.9	小麦、卵、乳
20(火)	鶏の唐揚げ	682	2.1	小麦、卵、乳
21(水)	豚肉の生善あん & 野菜コロッケ	584	1.8	小麦、卵、乳
22(木)	かき揚げ & ほかちや天ぷら	572	1.4	小麦、卵、乳
23(金)	Bigハンバーグデミグラスソース	662	2.3	小麦、卵、乳
24(土)	八宝菜 & 焼売	595	2.0	小麦、卵、乳
26(月)	ささみソテー じゃがいもキッシュ風	574	1.9	小麦、卵、乳
27(火)	コーンたっぷりフライ イカカツ	638	2.1	小麦、卵、乳
28(水)	キムチチゲ & 肉餃子	552	2.6	小麦、卵、乳
29(木)	Bigハンバーグ照焼ソース	693	3.5	小麦、卵、乳
30(金)	アジフライ & オクラすり身天	573	1.5	小麦、卵、乳
31(土)	Beef In コロッケ	698	1.9	小麦、卵、乳

好評販売中! 嬉しいおどり弁当

ご注文は、前日の15時までをお願いいたします。

- ① **ネバネバそば** 655kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ② **天麩うどん** 594kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ③ **ビリ辛冷しゃぶうどん** 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ④ **冷し中華** 718kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ⑤ **海老天そば** 664kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ⑥ **肉おろしうどん** 509kcal (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。

8月30日(金)スペシャルランチ  
かけてもシリーズ新メニュー~  
『ホットチリタコライス』  
タコライスの肉にピリ辛サルサソースがマッチング☆  
ご飯にかけたらタコライスのできあがり☆

● 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8品目(えび・かに・くるみ・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ては、お問い合わせください。