



ととも 1月MENU 2025

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



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。					

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。				

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。				

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。				

皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
2025年 元旦 東毛給食センター

6(月)	オムレットマトソース	611	2.9	171	小麦乳
7(火)	鯖の照焼	648	2.1	204	小麦乳
8(水)	八宝菜	532	1.9	213	小麦乳
9(木)	白身魚のマリネ	558	1.9	190	小麦乳
10(金)	麻婆野菜	535	2.9	151	小麦乳
11(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
13(月)	かに玉焼	614	2.2	134	小麦乳
14(火)	鯖の塩麹焼	544	2.1	193	小麦乳
15(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	440	1.9	240	小麦乳
16(木)	「ライ麦パン」ハンバーグデミグラスソース	518	2.8	177	小麦乳
17(金)	クリームシチュー	595	2.4	178	小麦乳
18(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
20(月)	ささみフライ	570	2.4	120	小麦乳
21(火)	黒鯛のみそ漬焼	611	1.9	156	小麦乳
22(水)	きのこミートボールシチュー	512	1.7	188	小麦乳
23(木)	チキンステーキおろしソース	540	2	174	小麦乳
24(金)	豚肉のごまだれ炒め	623	1.6	195	小麦乳
25(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
27(月)	ハヤシライス	528	1.6	137	小麦乳
28(火)	エビフライ	621	2.4	162	小麦乳
29(水)	麻婆豆腐	556	2.9	201	小麦乳
30(木)	白菜とエビ団子の煮込み	543	2.3	165	小麦乳
31(金)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	614	2.3	159	小麦乳

6(月)	Bigハンバーグアラビアソース	722	4.5	823	小麦乳
7(火)	おろしポン酢牛丼	800	2.4	800	小麦乳
8(水)	チキンソテーきのこクリームソース	887	2.9	851	小麦乳
9(木)	エビフライ 手作りタルタルソース	851	2.7	722	小麦乳
10(金)	ヒレカツ	722	4.0	823	小麦乳
11(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
13(月)	Bigハンバーグベッパーソース	823	3.9	800	小麦乳
14(火)	チキンソテーマトソース	800	2.5	929	小麦乳
15(水)	鯖の南蛮焼	929	4.4	850	小麦乳
16(木)	もろみ焼肉	850	2.4	824	小麦乳
17(金)	豚肉の生巻焼	824	2.0	847	小麦乳
18(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
20(月)	大きなえびかつチリソース	847	4.2	853	小麦乳
21(火)	スタミナ焼	853	2.4	790	小麦乳
22(水)	ジンジャーチキン	790	3.1	816	小麦乳
23(木)	黒鯛のみそ漬焼	816	2.6	769	小麦乳
24(金)	Bigハンバーグデミグラスソース	769	3.9	751	小麦乳
25(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。				
27(月)	とんかつ	751	1.8	1,012	小麦乳
28(火)	油淋鶏	1,012	3.5	779	小麦乳
29(水)	豚キムチ	779	4.3	833	小麦乳
30(木)	チキンソテー タルタルソース	833	3.3	942	小麦乳
31(金)	鯖のみそ焼	942	5.1		

6(月)	北海道産チーズコロッケ	722	3.1	815	小麦乳
7(火)	白身魚フライ&イカメンチ 手作りタルタルソース	815	2.6	724	小麦乳
8(水)	タレカツ	724	3.0	815	小麦乳
9(木)	メンチ&唐揚	815	3.0	781	小麦乳
10(金)	Bigハンバーグ デミグラスソース	781	3.9	688	小麦乳
11(土)	焼餃子 カレーコロッケ	688	2.8	732	小麦乳
13(月)	煎マスタードハンカツ クリーミーフライ	732	2.9	715	小麦乳
14(火)	おろしポン酢カツ	715	2.4	764	小麦乳
15(水)	鶏の唐揚	764	2.7	759	小麦乳
16(木)	Bigメンチカツ	759	3.1	706	小麦乳
17(金)	ハムポテトサラダフライ	706	2.4	616	小麦乳
18(土)	牛肉入コロッケ	616	2.1	808	小麦乳
20(月)	Bigハンバーグ シャリアアピソース	808	3.4	714	小麦乳
21(火)	みぞかつ	714	3.0	637	小麦乳
22(水)	かき揚げ・なす天 特製天丼のたれ	637	1.8	657	小麦乳
23(木)	大きな野菜コロッケ	657	3.7	721	小麦乳
24(金)	塩だれ鶏カツ チヂミ	721	1.7	671	小麦乳
25(土)	アジフライ タルタルソース(付)	671	2.4	744	小麦乳
27(月)	春巻&焼餃子 じっくり醤油だれ	744	3.8	787	小麦乳
28(火)	Bigハンバーグ トマトソース	787	2.6	751	小麦乳
29(水)	Bigハンバーグ コーンそば	751	3.9	863	小麦乳
30(木)	鶏もも竜田揚	863	2.9		
31(金)	チキンカツ&エビカツ 手作りタルタルソース				

6(月)	Bigハンカツ	647	1.9	624	小麦乳
7(火)	鶏もも唐揚	624	1.5	610	小麦乳
8(水)	野菜コロッケ & 豆腐入さつま揚げ	610	2.2	661	小麦乳
9(木)	Bigハンバーグガーリックマトソース	661	2.2	541	小麦乳
10(金)	かき揚げ & かぼちゃ天ぷら	541	1.7	612	小麦乳
11(土)	ごま味噌坦々 & カレーコロッケ	612	2.7	625	小麦乳
13(月)	クラッシュハンカツ & 肉団子照焼	625	2.6	672	小麦乳
14(火)	Big和風ハンバーグ	672	2.1	658	小麦乳
15(水)	ミートコロッケ コロコロイカメンチカツ	658	1.4	623	小麦乳
16(木)	インド風スパイスカレー & 焼売	623	2.5	550	小麦乳
17(金)	ベスピオ風 ハムポテトサラダフライ	550	1.9	616	小麦乳
18(土)	鶏もも唐揚	616	1.4	659	小麦乳
20(月)	Beef In コロッケ	659	2.1	536	小麦乳
21(火)	キムチチゲ & 焼餃子	536	2.4	668	小麦乳
22(水)	Bigハンバーグ黒こしょうソース	668	2.5	635	小麦乳
23(木)	チキンカレー & メンチカツ	635	2.8	575	小麦乳
24(金)	麻辣カニ玉 & 唐揚	575	2.9	631	小麦乳
25(土)	八宝菜 & コーンたっぷりフライ	631	1.9	562	小麦乳
27(月)	春巻 & チヂミ	562	1.2	588	小麦乳
28(火)	かき揚げ & 竹輪天	588	1.8	678	小麦乳
29(水)	Bigハンバーグマトソース	678	2.5	555	小麦乳
30(木)	カレー麻婆 & ねぎ塩鶏カツ	555	2.3	610	小麦乳
31(金)	エビカツ & ささみの磯辺揚げ	610	1.4		

ご注文は、前日の15時までをお願いいたします。

好評販売中! 鶏唐揚げ

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

目 鶏キムチうどんごはん 813 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	水 みそラーメンごはん 652 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)	金 カレー南蛮ごはん 760 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
火 天麩羅うどんごはん 676 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	木 肉うどんごはん 622 (原材料の一部に小麦、卵を含む)	土 キノコきつねうどんごはん 684 (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。

明けましておめでとうございます。
本年も皆様の
【心とお腹を満たせるお弁当】
を目指してがんばりますので
どうぞよろしく願いいたします。

お願い! ◎食事をする前に必ず手を洗いましょう。★お弁当は陽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6品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・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。