



# とともう 8月MENU

2025



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-kyusoku.com/ FAX 0276 (62) 7251

| ヘルシーランチ Healthy Lunch  |                                            | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 野菜量<br>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 (金)                  | ささみソテーおろしソース                               | 492           | 2.2        | 162      | 小麦    |
| 2 (土)                  | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |               |            |          |       |
| 4 (月)                  | 肉団子のブラウンシチュー                               | 572           | 2.9        | 176      | 小麦    |
| 5 (火)                  | エビフライ                                      | 626           | 2.9        | 153      | 小麦    |
| 6 (水)                  | 鯖の南蛮焼                                      | 591           | 2.7        | 142      | 小麦    |
| 7 (木)                  | 麻婆野菜                                       | 575           | 2.9        | 135      | 小麦    |
| 8 (金)                  | かに玉焼和風あんかけ                                 | 525           | 2.9        | 122      | かに    |

| とともうデラックスランチ Deluxe Lunch |                                            | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 野菜量<br>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 (金)                     | チキンソテー<br>カレーソース                           | 787           | 3.1        |          | 小麦    |
| 2 (土)                     | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |               |            |          |       |
| 4 (月)                     | スタミナ焼                                      | 779           | 2.9        |          | 小麦    |
| 5 (火)                     | ローストンカツ<br>(とんかつソース(P)付)                   | 823           | 3.9        |          | 小麦    |
| 6 (水)                     | Bigハンバーグ<br>デミグラスソース                       | 789           | 3.5        |          | 小麦    |
| 7 (木)                     | 大きなえびかつ<br>(タルタルソース(P)付)                   | 798           | 3.1        |          | 小麦    |
| 8 (金)                     | 鯖のみぞ焼                                      | 819           | 3.6        |          | 小麦    |

| とともうスペシャルランチ Special Lunch |                               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 野菜量<br>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 (金)                      | みぞかつ 豚肉とお鮎のすき煮                | 792           | 3.6        |          | 小麦    |
| 2 (土)                      | ハムポテサラダフライ ごま味噌坦々             | 721           | 3.5        |          | 小麦    |
| 4 (月)                      | Bigメンチカツ 麻婆野菜                 | 729           | 3.5        |          | 小麦    |
| 5 (火)                      | 鶏の唐揚げ ちゃんぽん鍋                  | 742           | 2.4        |          | 小麦    |
| 6 (水)                      | 紅生鶏のかき揚げとすのこの天ぷら<br>(特製天汁のタレ) | 701           | 2.2        |          | 小麦    |
| 7 (木)                      | Bigハンバーグ<br>トマトソース            | 768           | 3.6        |          | 小麦    |
| 8 (金)                      | エビカツ チキンカツ                    | 711           | 2.2        |          | 小麦    |

| とともうランチ Lunch         |                   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 野菜量<br>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 (金)                 | ビーンズカレー & 焼売      | 624           | 2.4        |          | 小麦    |
| 2 (土)                 | Bigメンチカツ          | 632           | 1.7        |          | 小麦    |
| 4 (月)                 | ポテトベーコンカツ & お好み焼  | 596           | 1.8        |          | 小麦    |
| 5 (火)                 | Big白身魚フライ         | 666           | 1.9        |          | 小麦    |
| 6 (水)                 | えのきと豆腐のみぞれ煮 & 焼餃子 | 531           | 1.9        |          | 小麦    |
| 7 (木)                 | メンチカツ & 野菜コロッケ    | 651           | 1.7        |          | 小麦    |
| 8 (金)                 | Bigハンバーグベッパースソース  | 697           | 3.0        |          | 小麦    |

暑中お見舞い申し上げます。 9日(土)~17日(日)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。

|        |                                            |     |     |     |    |
|--------|--------------------------------------------|-----|-----|-----|----|
| 18 (月) | チーズコロッケ                                    | 623 | 2.1 | 144 | 小麦 |
| 19 (火) | ハンバーグデミグラスソース                              | 584 | 2.5 | 158 | 小麦 |
| 20 (水) | 鯖の塩麹焼                                      | 555 | 2.9 | 122 | 小麦 |
| 21 (木) | 「ライ麦パン」<br>オムレツ                            | 482 | 2.7 | 148 | 小麦 |
| 22 (金) | 八宝菜                                        | 470 | 2.5 | 187 | 小麦 |
| 23 (土) | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     |    |
| 25 (月) | 豆腐ハンバーグ照焼ソース                               | 572 | 2.8 | 167 | 小麦 |
| 26 (火) | ハヤシライス                                     | 574 | 2.2 | 179 | 小麦 |
| 27 (水) | 青梗菜としめじのあんがらめ                              | 476 | 2.3 | 168 | 小麦 |
| 28 (木) | 白身魚の唐揚げサルサソース                              | 587 | 2   | 150 | 小麦 |
| 29 (金) | チキンソテー・キッシュ風<br>ケチャップソース                   | 516 | 2.6 | 159 | 小麦 |
| 30 (土) | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     |    |

|        |                                            |     |     |  |    |
|--------|--------------------------------------------|-----|-----|--|----|
| 18 (月) | 海鮮ミックスフライ(アジ・エビ・イカ・カマボコ)<br>(タルタルソース(P)付)  | 801 | 2.0 |  | 小麦 |
| 19 (火) | 鯖の南蛮焼                                      | 890 | 3.6 |  | 小麦 |
| 20 (水) | ジンジャーチキン                                   | 815 | 4.8 |  | 小麦 |
| 21 (木) | Bigハンバーグ<br>アラビアータソース                      | 847 | 3.3 |  | 小麦 |
| 22 (金) | Bigメンチカツ                                   | 866 | 3.7 |  | 小麦 |
| 23 (土) | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |  |    |
| 25 (月) | 白身魚ソテー野菜あんかけ                               | 752 | 4.0 |  | 小麦 |
| 26 (火) | もろみ焼肉                                      | 682 | 1.4 |  | 小麦 |
| 27 (水) | チキンソテー<br>トマトソース                           | 929 | 2.6 |  | 小麦 |
| 28 (木) | 鶏肉の竜田揚げ                                    | 876 | 3.1 |  | 小麦 |
| 29 (金) | Bigハンバーグ<br>佃煮                             | 793 | 3.8 |  | 小麦 |
| 30 (土) | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |  |    |

|        |                       |     |     |  |    |
|--------|-----------------------|-----|-----|--|----|
| 18 (月) | Bigハンバーグ<br>照焼ソース     | 725 | 2.9 |  | 小麦 |
| 19 (火) | チキンカツ<br>イカメンチ        | 742 | 2.4 |  | 小麦 |
| 20 (水) | オニポテフライ<br>(ケチャップソース) | 772 | 3.0 |  | 小麦 |
| 21 (木) | 鶏の唐揚げ                 | 747 | 2.5 |  | 小麦 |
| 22 (金) | Bigハムカツ               | 818 | 2.5 |  | 小麦 |
| 23 (土) | 国産牛すじコロッケ             | 727 | 3.0 |  | 小麦 |
| 25 (月) | おろしボン酢カツ              | 761 | 2.7 |  | 小麦 |
| 26 (火) | Bigハンバーグ<br>ベッパースソース  | 752 | 4.8 |  | 小麦 |
| 27 (水) | 白身魚フライ<br>竹輪天         | 678 | 2.9 |  | 小麦 |
| 28 (木) | 北海道産チーズコロッケ           | 756 | 2.9 |  | 小麦 |
| 29 (金) | イカキャベツカツ<br>ローストンカツ   | 702 | 2.4 |  | 小麦 |
| 30 (土) | 春巻 & 揚げ餃子             | 616 | 2.4 |  | 小麦 |

|        |                       |     |     |  |    |
|--------|-----------------------|-----|-----|--|----|
| 18 (月) | イカキャベツカツ & 野菜コロッケ     | 588 | 1.6 |  | 小麦 |
| 19 (火) | 八宝菜 & 焼餃子             | 540 | 1.9 |  | 小麦 |
| 20 (水) | Bigハンバーグトマトソース        | 669 | 2.6 |  | 小麦 |
| 21 (木) | 白身魚フライ & キャベツ焼        | 577 | 1.4 |  | 小麦 |
| 22 (金) | もも唐揚げ                 | 682 | 1.6 |  | 小麦 |
| 23 (土) | 青梗菜と豆腐のあんがらめ<br>メンチカツ | 616 | 2.4 |  | 小麦 |
| 25 (月) | Bigハンバーグおろしボン酢ソース     | 683 | 2.2 |  | 小麦 |
| 26 (火) | かき揚げ & かぼちゃ天ぷら        | 584 | 1.1 |  | 小麦 |
| 27 (水) | もも唐揚げ                 | 691 | 1.7 |  | 小麦 |
| 28 (木) | Beefコロッケ & 焼売         | 697 | 2.0 |  | 小麦 |
| 29 (金) | 野菜コロッケ & オムレツ         | 641 | 2.3 |  | 小麦 |
| 30 (土) | Bigハムカツ               | 686 | 1.8 |  | 小麦 |



※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

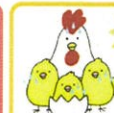
ご注文は 前日の15時 までをお願いいたします。

※現状価格を維持する為、前週の提供は中止させていただきます。

※アレルギー・特定原材料6品目 (えび・かに・くるみ・小麦・そば・乳・卵・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。



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。



気温上昇中!

熱中症 に注意!

無理せず休もう

お願い! 〇食事を始め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・乳・卵・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。