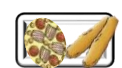


7・8月 よていこんだて

令和8年度

小野町給食センター

7月				
月	火	水	木	金
		1 お魚を味わおう献立(あじ) さかな あじ こんだて ちぐさやえ  あじのカレーマリネ  ごはん すまし汁	2 人気の献立を味わおう にんき こんだて あじ ツナ入りひじきの炒め煮  とり肉のピザ焼き  ごはん チンゲン菜のスープ	3 色の濃い野菜について知ろう いろ ごもく野菜いため  にくだんご(2こ)  ごはん カレー肉じゃが
6 夏バテ防止献立 なつ ぼうし 野菜とわかめのあえもの  豚肉のしょうが焼き  ごはん かきたまみそ汁	7 セタの日献立 たなばた ひ こんだて 添えやさい  オレンジ 星型ハンバーグ  丸型米粉 星入りじゃがいもパン スープ	8 魚を味わおう献立(さば) さかな あじ こんだて きりぼしだいこんのいためもの  さばのみそに  ごはん ごもくみそしる	9 鹿児島県の郷土料理献立 か ことし まけん きょうどりより こんだて じゃがいものマヨポンあえ  いかのかりんとうがらめ  けいはん さつま汁	10 夏たっぷり献立 なつ こんだて ヨーグルト  ブロッコリーとツナのサラダ  なつかいぐんカレー
13 韓国料理を味わおう かんこくより あじ チョレギサラダ  ブルコギ丼 トック 	14 旬の食材を味わおう しゅん しょうさい あじ 手作りプリン  オムレツ  ジャーチャーめん	15 魚を味わおう献立(ししゃも) さかな あじ こんだて チャプチェ  ししゃものあまから(2本)  ごはん わかめスープ	16 乾物について知ろう かん こんだて 切干大根の炒め物  マーメレードチキン  ごはん ハイハースマイルで病気になるないみそ汁	17 県政150周年記念献立 けんせい しゅうねんきんねん こんだて 県産ほうれんそうのごまあえ  ももゼリー 150周年記念コロッケ  わかめ ごはん ふくしままるごとみそ汁
8月				
	25 夏バテ解消献立 なつ かいしょう こんだて レモンゼリー入りポンチ  ポークカレー ツナサラダ 	26 魚を味わおう献立(さば) さかな あじ こんだて いんげんのごまあえ  さばのみそだれやき  ごはん にくじゃが	27 緑黄色野菜について知ろう りんご こんだて ささみサラダ  ほうれん草オムレツ  キャロットライス オニオンスープ 	28 韓国料理を味わおう献立 かんこくより あじ こんだて チャプチェ  韓国風やきとり  ごはん わかめスープ
29 野菜の日献立 やさい ひ こんだて ごもくやさしいため  てりやきハンバーグ  ごはん やさいたっぷりみそしる	今月のおすすめ献 あじのカレーマリネ 【材料4人分】 ・あじの切り身 4切れ (給食では1切れ50g) ・酒 大さじ1 ・こしょう 少々 ・片栗粉 少々 ・揚げ油 【作り方】 ① 魚を、酒とこしょうを合わせたところに30分程度漬けておきます。 ② パプリカ・たまねぎは千切りにします。 ③ 野菜と調味料を鍋に入れ、野菜がしんなりするまで加熱します。 ④ ①の水気をふき取り、片栗粉をつけて180度の油で6分程度揚げます。 ⑤ ④に③をかけ、30分程度漬けて込みます。 パプリカが苦手な場合は、トマトやとうもろこし、いんげんなどの夏野菜をいろいろよく組み合わせると、魚と野菜も一緒に食べられる、夏にぴったりのさっぱりおかずになります。アジだけでなく、他の魚でもおいしくいただけます。			
 刺身が残った時の翌日のおかずにも				