

# 災害時の 炊き出し献立集

神奈川県小田原保健福祉事務所足柄上センター  
食生活対策推進協議会

令和7年3月

最終改訂 令和8年3月

# 目 次

1. 炊き出し献立集の作成目的 .....	1
2. 食品構成例 .....	1
3. 参考メニューの考え方 .....	4
4. 炊き出し時に必要な食器具例 .....	5
5. 炊き出し時に配慮すべきこと .....	5
6. 災害時献立一覧表 .....	6
7. 災害時献立参考メニュー1～10日目 .....	7
参考資料 関係機関との連携 .....	23
様式例(炊き出しチェック表など) .....	24

# 災害時の炊き出し献立集

## 1. 炊き出し献立集の作成目的

災害時には、家庭での食事づくりが困難となることが多く、避難所等において自衛隊、自主防災組織、事業者等による炊き出しが想定される。炊き出しは子どもから高齢者までの幅広い年代者が利用するため、食習慣等に配慮する等、可能な限り対象者に適した食事内容が求められる。そこで、炊き出しを実施する際に活用でき、また、自主防災組織やボランティア組織が食支援活動をする際の参考となるよう、「災害時炊き出し献立集」を作成し、災害時における被災住民の健康保持や栄養確保を目的とする。

## 2. 食品構成例

災害が発生し、避難所生活の長期化が見込まれる場合、避難所の被災者に対する栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のため、厚生労働省から「避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について」等の通知が発出される。ここでは、東日本大震災の発生を受けて、厚生労働省が示した「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量」（厚労省生活習慣病対策室 H23. 4. 21）をもとに、国立健康・栄養研究所及び平成 23 年度厚生労働科学研究費 補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「日本人の食事摂取基準の改定と活用」に資する総合的研究（研究代表者 徳留 信寛）活用研究班が算定した食品構成例を紹介する。

### 「避難所における食事提供の計画・評価のための当面目標とする栄養の参照量」に対応した食品構成例

厚生労働省は、避難所において食事を提供する際の計画・評価のために当面の目標とすべき栄養の参照量を公表した。

これは、被災後約 3 ヶ月頃までの段階で欠乏しやすい栄養素について算定した値である。

避難所生活における必要なエネルギー及び栄養量の確保を目指し安定的に食料供給及び食事提供を行うための食品構成例を示した。実際の提供には、対象者の性別、年齢、身体状況、身体活動量等を考慮して弾力的に活用することが望ましい。

避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量（厚生労働省）

（1 歳以上、1 人 1 日当たり）

エネルギー	2,000kcal
たんぱく質	55g
ビタミン B <sub>1</sub>	1.1mg
ビタミン B <sub>2</sub>	1.2mg
ビタミン C	100mg

※日本人の食事摂取基準（2010 年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の摂取基準値をもとに、平成 17 年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人構成人口成を用いて加重平均により算出。なお、エネルギーは身体活動レベル I 及び II の中間値を用いて算出。

### 避難所における食品構成例（国立健康・栄養研究所）

	単位：g		単位：g
穀類	550	肉類	80
芋類	60	卵類	55
野菜類	350	豆類	60
果物類	150	乳類	200
魚介類	80	油脂類	10

※この食品構成の例は、平成 21 年国民健康・栄養調査結果を参考に作成したものである。穀類の重量は、調理を加味した数量である。

さらに、食品構成の具体例を示した。被災地での食料支援物資の到達状況やライフラインの復旧状況を鑑み、下記の2パターンを仮定した。

○パターン 1：加熱調理が困難で、缶詰、レトルト、既製品が使用可能な場合。

○パターン 2：加熱調理が可能で、日持ちする野菜・果物が使用可能な場合。

#### 食品構成具体例

食品群	パターン1(加熱調理が困難な場合)		パターン2(加熱調理が可能な場合)	
	一日当たりの回数 <sup>※1</sup>	食品例および一回当たりの量の目安	一日当たりの回数 <sup>※1</sup>	食品例および一回当たりの量の目安
穀類	3回	●ロールパン 2個 ●コンビニおにぎり 2個 ●強化米入りご飯 1杯	3回	●ロールパン 2個 ●おにぎり 2個 ●強化米入りご飯 1杯
芋・野菜類	3回	●さつまいも煮レトルト 3枚 ●干し芋 2枚  ●野菜ジュース(200 ml) 1缶 ●トマト 1個ときゅうり 1本	3回	●下記の肉1品 肉入り野菜たっぷり汁物 1杯 肉入り野菜煮物 (ひじきや切干大根等乾物利用も可) 1皿 レトルトカレー 1パック レトルトシチュー 1パック 牛丼 1パック ●野菜煮物 1パック(100g) ●生野菜(トマト 1個など)
魚介・肉・卵・豆類	3回	●魚の缶詰 1/2缶 ●魚肉ソーセージ 1本  ●ハム 2枚  ●豆缶詰 1/2缶 ●レトルトパック 1/2パック ●納豆 1パック	3回	●魚の缶詰 1/2缶 ●魚肉ソーセージ 1本  ●(カレー、シチュー、牛丼、芋・野菜の汁物、煮物)に含まれる ●卵1個 ●豆缶詰 1/2缶 ●レトルトパック 1/2パック ●納豆 1パック
乳類	1回	●牛乳(200 ml) 1本 ●ヨーグルト 1パック + プロセスチーズ1つ	1回	●牛乳(200 ml) 1本 ●ヨーグルト 1パック + プロセスチーズ1つ
果実類	1回	●果汁100%ジュース(200 ml) 1缶 ●果物缶詰 1カップ程度 ●りんご、バナナ、みかんなど 1~2個	1回	●果汁100%ジュース(200 ml) 1缶 ●果物缶詰 1カップ程度 ●りんご、バナナ、みかんなど 1~2個

水(水分)を積極的に摂取するように留意する。

※1:「一日当たりの回数」を基本に「食品例」の●を選択する。

例えば、穀類で「一日当たりの回数」が3回であれば、朝:●ロールパン2個、昼:●コンビニおにぎり2個、夕:●コンビニおにぎり2個、といった選択を行う。

避難所等への食料供給に際しては、食品の種類や量の目安を参考に、それぞれの食品群が偏らずに配送されることが望ましい。また、食料が配送された避難所等においては、量の目安や一日当たりの回数を参考に、提供する食事への配分や組み合わせを決定することが望ましい。

特に、肉、魚、野菜、果物等が不足しないようにできる限り留意する。また、菓子パンや菓子類は、災害直後の食料確保が十分でない時期のエネルギー補給には活用できるが、長期間の活用の際には、摂取過剰に留意する必要がある。

## (参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養の参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
  - 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2025年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（１）～（３）を基本的考え方として設定することとした。
    - （１）エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表１）。
    - （２）たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表１）。
    - （３）このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表２）。
- なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
——エネルギー及び主な栄養素について——

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,900～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55g以上
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.9 mg以上
	ビタミンB <sub>2</sub>	1.3 mg以上
	ビタミンC	95 mg以上

※日本人の食事摂取基準（2025年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、令和2年国勢調査結果（神奈川県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
—対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について—

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、主菜や副菜（緑黄色野菜）の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の一次予防	ナトリウム（食塩）	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量（食塩相当量として、男性 7.5g未満/日、女性 6.5g未満/日）を参考に、過剰摂取を避けること

「避難所における食事提供に係る適切な栄養管理実施について」  
厚生労働省健康局健康課栄養指導室長 平成30年8月1日事務連絡を一部改変

本炊き出し献立集は、これらの食品構成例、参照量等を参考として、下記の考え方をもとに作成した参考メニューを以下に示す。基準とした栄養価については、「避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養の参照量について」を参考とし、日本食品成分表(八訂)を用いて栄養価計算を行った。

### 3. 参考メニューの考え方

#### (1) 対象者

一般被災住民（健常者）

ただし、エネルギー調整をすることで対応可能な慢性疾患患者（例えば糖尿病患者等）については、健常者に含める。

#### (2) 献立作成の時期

フェーズ1～2：備蓄食品や支援物資等（おにぎりやパン、缶詰やレトルト等）の食品の組み合わせで対応する。

フェーズ3以降：1週間分の献立（1日3食を基本に、朝食・昼食・夕食）を作成。

献立は、おおむね4日目以降のある程度食材が入手可能な時期を想定。

#### <フェーズ1 発災直後 発災直後～およそ1日後>

※加熱調理が困難で、缶詰やレトルト食品、既製品が使用可能な場合を想定。

・備蓄食料を中心に、調理せずに食べられる食品を組み合わせることを基本とする。

#### <フェーズ2 超急性期 およそ発災1日後～3日後>

※お湯を沸かすことが可能で湯煎での調理、汁物にお湯の使用可能な場合を想定。

・備蓄食料、支援物資を中心に組み合わせ、温かい汁物を1日1回組み合わせることを基本とする。

#### <フェーズ3 急性期 およそ発災3日後～1週間後>

発災時1日目～3日目の食事は、パン、おにぎり、弁当等に偏る場合が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちとなる可能性が高い。牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜類（特に緑黄色野菜）、果物類を献立に組み入れる。

#### ●主食、主菜、副菜のパターンとする

・主食は、米飯を基本とする。

・主菜は魚、肉、卵、大豆・大豆製品の中から1品は取り入れる。

・不足しがちな野菜、きのこ、芋、海藻類などを取り入れる。

#### ●1品で主菜、副菜を満たす料理（具だくさんの汁物や煮物等）を取り入れる。

#### ●果物、牛乳は1日1回組み入れる。

#### ●味付けは、うす味となるようにする。

#### ●ワンプレートや丼等、使用する器の数が少なくなるような献立とする。

#### ●支援物資の野菜、缶詰、レトルト食品、調味料等を有効活用する。

### 4. 炊き出し時に必要な食器具例

#### ●備品

- ・プロパンガス・コンロ・着火剤・古新聞紙
- ・ライター・軍手・使い捨て手袋・ゴム手袋
- ・バケツ・ごみ袋・ティッシュペーパー
- ・タオル・マジック・紙・ガムテープ
- ・水桶（大）・ビニールシート・ポリ袋・洗剤
- ・スポンジ・ラップ・手洗い用せっけん
- ・缶切り・タオル・ホース・長靴 等

#### ●調理器具

- ・片手鍋・両手鍋・炊飯器（ガスまたは、電気）・ボウル・ザル・包丁
- ・まな板・木べら・しゃもじ 等

#### ●盛り付け配膳

- ・お盆・盛り付け容器・割り箸
- ・使い捨てスプーン 等

## 5. 炊き出し時に配慮すべきこと

今回の炊き出しは健常者を対象としているが、高齢者などで個別対応の必要な人には炊き出し献立を基本とした調整を行うことが望ましい。また、食中毒予防のための衛生面の配慮は十分行う。

### (1) 個別対応が必要な対象者例

- ① 高齢者
  - ・ 食事形態の調整(おかゆ対応、おかずをやわらかく煮る、刻む、とろみつけ等)
  - ・ 食事量の調整(小盛、普通盛、大盛などの調整)
- ② 子ども
  - ・ 離乳食への対応(炊き出しを利用しながら、不足分はベビーフード等で対応)
  - ・ 食物アレルギー者(除去食を基本とし、不足分はアレルギー対応食品で調整)
- ③ 慢性疾患患者
  - ・ 腎臓病患者(エネルギー確保、たんぱく質、塩分、カリウム制限など)
  - ・ 糖尿病患者(エネルギー調整など)
  - ・ 高血圧患者(エネルギー調整、塩分制限など)
- ④ その他
  - ・ かぜ、便秘、下痢等の症状者への対応  
(水分補給を十分に行う。炊き出しを利用しながら、不足分は必要な食品を補給)

### (2) 献立掲示

献立表は、当日分をその日に掲示する。

また、提供時には使用食材を掲示し、喫食者がアレルギー等の確認をできるようにする。

### (3) 衛生管理

- ① 提供する食品
  - 食中毒予防のため十分加熱し、調理後は速やかに喫食する。
- ② 食品管理
  - 食材はできるだけ直前に納入し、肉・魚類は冷蔵(10℃以下)専用の保冷库等に入れて管理する。また、これら生の食材は他の食材とは分けて取り扱い、使い捨て手袋を使用する。野菜類は衛生的な容器、袋等に保管し、風通しがよく温度の低いところで保管する。
- ③ 調理従事者
  - 事前に、体調チェックを行う(手指の怪我、発熱、下痢等の有無)を行い、十分な手洗いと消毒をした上で行う。また、清潔な着衣に心がける。
- ④ 和え物・盛り付け
  - 使い捨て手袋等を使用する。

## 災害時献立一覧表（参考メニュー）

		朝	昼	夕
フェーズ1 発災直後 (発災直後～ おおよそ1日後)	1日目	・パン（缶詰） ・牛乳（ロングライフ）	・パン（缶詰） ・野菜ジュース	・ごはん（アルファ化米） ・ふりかけ
フェーズ2 超急性期 (おおよそ発災 1日後～3日後)	2～ 3日目	・菓子パン（ジャムパン） ・菓子パン（あんぱん） ・果汁100%ジュース	・コンビニおにぎり（梅） ・コンビニおにぎり（鮭） ・野菜ジュース	・ごはん（アルファ化米） ・魚缶詰（さんま蒲焼） ・味噌汁（インスタント）
		・菓子パン（あんぱん） ・惣菜パン（ソーセージパン） ・牛乳（ロングライフ）	・ごはん（パック） ・カレー（レトルト） ・果汁100%ジュース	・コンビニおにぎり（鮭） ・コンビニおにぎり（昆布） ・卵スープ（インスタント）
フェーズ3 急性期 (おおよそ発災3 日後～1週間後)	4日目 以降	・ごはん ・ゆで卵 ・ポトフ ・牛乳	・豚丼 ・豆とひじきのなめたけ和え ・バナナ	・ごはん ・さばのみそ煮（缶詰） ・けんちん汁
	5日目	・ごはん ・卵の中華スープ ・青菜の和え物 ・牛乳	・ごはん ・みそちゃんこ煮 ・かぼちゃのいとこ煮 ・みかん	・ご飯 ・クリームシチュー ・茹で野菜ドレッシング 和え
	6日目	・ごはん ・さんまの蒲焼（缶詰） ・みそ汁 ・牛乳	・ごはん ・麻婆豆腐風 ・野菜のマヨネーズ和え ・果物缶	・ごはん ・おでん ・酢の物
	7日目	・ごはん ・1食納豆 ・みそ汁 ・かぼちゃの旨煮 ・牛乳	・ごはん ・魚のフライ ・野菜スープ ・バナナ	・ごはん ・親子煮 ・野菜の煮びたし
	8日目	・ごはん ・厚揚げの煮物 ・みそ汁 ・のり ・牛乳	・ごはん ・卵焼き（レトルト） ・肉野菜炒め煮 ・みかん	・ごはん ・肉団子の甘酢和え ・野菜のゆかり和え
	9日目	・ごはん ・卵炒め ・みそ汁 ・牛乳	・カレーライス ・青菜のおかかマヨ和え ・果物缶	・ごはん ・ほっけの塩焼き （レトルト） ・五目汁 ・切干大根の塩昆布和え
	10日目	・ごはん ・高野豆腐のひじき煮 ・きのこスープ ・牛乳	・ごはん ・アジの塩焼き （レトルト） ・じゃがいもとツナ缶の煮物 ・バナナ	・チャーハン ・シュウマイ ・わかめスープ

## 災害時献立参考メニュー

### 1日目（フェーズ1） 発災直後 発災直後～およそ1日後

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)
朝	パン(缶詰)	パン(缶詰)	1缶(100g)	100缶
	牛乳	牛乳(ロングライフ)	1本(200ml)	100本
昼	パン(缶詰)	パン(缶詰)	1缶(100g)	100缶
	野菜ジュース	5年保存野菜ジュース	1本(190g)	100本
夕	ごはん(アルファ化米)	ごはんアルファ化米	100g(出来上がり270g)	10kg
	ふりかけ	たまごふりかけ	1袋(2.5g)	100袋

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
朝食	399	14.4	10.8	66.9	1.2	0.16	0.38	2
昼食	341	8.2	3.6	70.8	1.2	0.18	0.15	70
夕食	431	7.0	1.5	97.7	0.2	0.11	0.04	Tr
1日計	<b>1,171</b>	<b>29.6</b>	<b>15.9</b>	<b>235.4</b>	<b>2.6</b>	<b>0.45</b>	<b>0.57</b>	<b>72</b>
参照量	1,900~2,200	55g以上			男性7.5g未満 女性6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

### 2日目（フェーズ2） 超急性期 およそ発災1日目～3日後

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)
朝	菓子パン	ジャムパン	1個(100g)	100個
		あんパン	1個(100g)	100個
	果汁100%ジュース	果汁100%オレンジジュース	1本(200ml)	100本
昼	コンビニおにぎり	おにぎり(鮭)	1個(110g)	100個
		おにぎり(梅)	1個(110g)	100個
	野菜ジュース	5年保存野菜ジュース	1本(190g)	100本
夕	ごはん(アルファ化米)	ごはんアルファ化米	100g(出来上がり270g)	10kg
	魚(缶詰)	さんま蒲焼(缶詰)	1缶(100g)	100缶
	みそ汁	みそ汁(インスタント)	1杯分(8.4g)	100杯分

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
朝食	644	10.9	7.8	136.3	0.6	0.27	0.18	87
昼食	444	7.2	1.1	99.6	2.0	0.16	0.13	70
夕食	667	23.8	13.3	113.3	3.2	0.11	0.51	0
1日計	<b>1,755</b>	<b>41.9</b>	<b>25.6</b>	<b>349.2</b>	<b>5.8</b>	<b>0.54</b>	<b>0.82</b>	<b>87</b>
参照量	1,900~2,200	55g以上			男性7.5g未満 女性6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

### 3日目 (フェーズ2) 超急性期 およそ発災1日目～3日後

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)
朝	菓子パン	あんパン	1個 (100g)	100個
	惣菜パン	ソーセージパン	1個 (110g)	100個
	牛乳	牛乳 (ロングライフ)	1本 (200ml)	100本
昼	ごはん	パックごはん	1P (200g)	100P
	カレー	レトルトカレー	1P (200g)	100個
	果汁100%ジュース	果汁100%オレンジジュース	1本 (200ml)	100本
夕	コンビニおにぎり	おにぎり (鮭)	1個 (110g)	100個
		おにぎり (昆布)	1個 (110g)	100個
	卵スープ	卵スープ (インスタント)	1杯分 (6.5g)	100杯分

#### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	749	21.1	29.6	106.6	1.9	0.31	0.47	11
昼食	666	15.4	17.4	115.6	2.8	0.26	0.20	90
夕食	400	9.7	2.6	85.2	3.0	0.08	0.13	1
1日計	<b>1815</b>	<b>46.2</b>	<b>49.6</b>	<b>307.4</b>	<b>7.7</b>	<b>0.65</b>	<b>0.81</b>	<b>21</b>
参照量	1,900～2,200	55g以上			男性7.5g未満 女性6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

缶詰やレトルトの組み合わせ例

<p>エネルギー</p>  <p>パックごはん</p>	+	<p>たんぱく質</p>  <p>魚や肉の缶詰</p>	+	<p>ビタミン・ミネラル</p>  <p>汁物</p>
 <p>パックごはん</p>	+	 <p>レトルト食品</p>	+	 <p>野菜ジュースまたは果物缶詰</p>
 <p>パン</p>	+	 <p>野菜スープ</p>	+	 <p>果物缶詰</p>

〈献立について〉

- ・献立は、栄養バランスや野菜の入れ方のひとつの目安です。実際にそろえる野菜で対応するため淡色野菜、緑黄色野菜と記載するように努めました。調理のアレンジ、別のメニューに変更する場合も、参考にしていただき主食・主菜・副菜をそろえていただくようお願いいたします。

## 炊き出し献立 4日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【ゆで卵】 卵	1個 (50g)	100個 (5kg)	①鍋に卵を入れ、卵が浸る程度の水を入れ火にかける。 ②沸騰したら火を弱火～中火にし10分茹でる。 ③冷水にとり、粗熱をとる。 ④殻つきのまま提供する。
	塩	0.2g	20g	
	【ポトフ】 ウインナー じゃがいも 淡色野菜 (キャベツ、玉ねぎ等) にんじん 固形コンソメ 塩 こしょう 水	30g 80g 80g 60g 2g 0.3g 0.02g 150ml	3kg 8kg 8kg 6kg 200g 30g 2g 15L	①じゃがいも、にんじん、淡色野菜を食べやすい大きさに切る。 ②鍋ににんじん、淡色野菜、じゃがいもの順に野菜を入れ、ウインナー、コンソメ、塩、水を加え火にかける。 ③野菜から水が出て、全体がスープに浸ったら柔らかくなるまで煮込む。
	【牛乳】牛乳	200ml (1本)	100本	
昼	【豚丼】 ごはん 180g (無洗米・水) 豚こま肉 玉ねぎ きのこ類 (しめじ等) めんつゆ(3倍濃縮) 水	180g (90g・140ml) 60g 60g 20g 20g 40ml	18kg (9kg・14L) 6kg 6kg 2kg 2kg 4L	①玉ねぎは薄切り、きのこは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に豚肉、①、めんつゆ、水を入れ煮込む。 ③ごはんの上に盛り付ける。
	【豆とひじきのなめたけ和え】 ミックスビーンズ (ドライパック) ひじき缶 なめたけ (味付け瓶詰)	15g 30g 10g	1.5kg 3kg 1kg	①すべての材料をボウルで和える。
	【バナナ】 バナナ	中1本 (120g)	中100本 (12kg)	

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	(100 人分)	作り方
夕	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【さばのみそ煮】 さばのみそ煮(缶詰)	100g	10kg	
	【けんちん汁】 大根 にんじん きのこ類(しいたけ等) 木綿豆腐 ねぎ 刻み昆布(乾燥) 油 しょうゆ 水 顆粒和風だし	90g 50g 20g 40g 10g 1g 5g 5g 180ml 1g	9kg 5kg 2kg 4kg 1kg 100g 500g 500g 18L 100g	①大根、にんじん、きのこを食べやすい大きさに切る。 ②ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。 ③鍋に油を入れ、①を炒める。 ④水と顆粒和風だしを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。 ⑤しょうゆで味付けし、木綿豆腐とねぎを加えてひと煮立ちさせる。

#### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	690	22.0	21.2	105.8	2.3	0.45	0.60	60
昼食	611	20.4	9.7	112.9	2.8	0.64	0.29	24
夕食	638	25.4	20.0	88.3	2.4	0.24	0.50	14
1日計	1,939	67.8	50.9	307.0	7.5	1.33	1.39	98
参照量	1,900~2,200	55g 以上			男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満	0.9 mg 以上	1.3 mg 以上	95 mg 以上

#### メモ

ごはんが食べられない場合は、水分を多くしておかゆを作ります。

#### **\*全がゆ**

お米に対して水 5 倍

#### **\*ごはんでおかゆを作るとき**

ごはんに対して 2 倍くらいの水加減にします。

# 炊き出し献立 5日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【卵の中華スープ】 卵 淡色野菜(ねぎ等) わかめ(乾燥) 顆粒中華だし ごま油 こしょう 水	1個(50g) 10g 0.5g 3g 2g 0.02g 150ml	100個(5kg) 1kg 50g 300g 200g 2g 15L	①野菜は食べやすい大きさに切り、卵は溶いておく。※卵は腐敗したものがないか1つずつお椀に割り入れて確認する。 ②鍋に水と顆粒中華だしを入れ、火をかけ沸騰させる。 ③②の鍋に①の野菜、わかめ(乾燥)を加える。 ④溶いた卵を少しずつ加える。 ⑤ごま油、こしょうで味を調える。
	【青菜の和え物】 青菜 すりごま 砂糖 しょうゆ	70g 6g 4g 4g	7kg 600g 400g 400g	①青菜は切ってから茹でて、水気を絞る。 ②①とAをボウルに入れ、和える。 ※酒は無しにする
	【牛乳】牛乳	200ml(1本)	100本	
昼	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【みそちゃんこ煮】 淡色野菜(大根、ねぎ等) 緑黄色野菜(にんじん等) 豚こま肉 油揚げ 水 顆粒和風だし みそ(信州みそ) 酒	120g 40g 60g 5g 100ml 2g 12g 1g	12kg 4kg 6kg 500g 10L 200g 1.2kg 100g	①野菜と油揚げは、食べやすい大きさに切る ②鍋に水と顆粒和風だしを入れ煮立ったら、①の野菜を入れて煮る。 ③野菜に火が通ったら豚肉を加えて煮る。 ④火が通ったら、みそ、酒を加え少し煮込む。 ⑤油揚げを加え、少し煮る。
	【かぼちゃのいところ煮】 かぼちゃ ゆであずき(加糖) 水 しょうゆ 塩	80g 20g 適量 1g 0.1g	8kg 2kg 適量 100g 10g	①かぼちゃは、食べやすい大きさに切る。 ②鍋に、かぼちゃがひたひたになるくらいの水を加え、煮る。 ③柔らかくなったら、ゆであずき、しょうゆ、塩を加えてひと煮立ちさせる。
	【みかん】みかん	中1個(100g)	中100個(10kg)	

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
夕	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【クリームシチュー】 鶏こま肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 油 クリームシチュールウ 水	50g 30g 50g 60g 20ml 2g 18g 適宜	5kg 3kg 5kg 6kg 2L 200g 1.8kg 適宜	①玉ねぎはくし切り、じゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れ熱し、鶏肉を加え炒める。肉の表面が白くなったら、①を加え炒める。 ③分量の水(ルウのパッケージに記載の量を参考)を加えて、アクを取りながら煮る。 ④牛乳とルウを加えて、煮る。
	【茹で野菜ドレッシング和え】 淡色野菜 (キャベツ、大根等) にんじん ツナ缶 ドレッシング	70g 5g 10g 10g	7kg 500g 1kg 1kg	①にんじんと大根はいちょう切り、キャベツは一口大に切る。 ②①をさっと茹でて、水分をしっかりと切ってから冷まし、ツナ缶を加え、ドレッシングで和える。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	593	19.2	17.5	84.5	2.5	0.29	0.64	31
昼食	629	22.1	8.0	114.4	2.7	0.71	0.32	83
夕食	625	18.1	17.0	104.0	2.6	0.26	0.21	45
1日計	<b>1,847</b>	<b>59.4</b>	<b>42.5</b>	<b>302.9</b>	<b>7.8</b>	<b>1.26</b>	<b>1.17</b>	<b>159</b>
参照量	1,900~2,200	55g以上			男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満	0.9 mg以上	1.3 mg以上	95 mg以上

### メモ

クリームシチューの具材になる食材の例  
 野菜等（白菜、キャベツ、かぼちゃ、大根、きのこ類）  
 肉等（魚肉ソーセージ、ツナ缶）  
 （冷蔵保存が可能なら、鶏肉、ウインナー、ハム、ベーコン）  
 用意できる材料で工夫していきましょう。

# 炊き出し献立 6日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【さんまの蒲焼】 さんまの蒲焼 (缶詰またはレトルト)	80g	8kg	
	【みそ汁】 淡色野菜(大根、白菜等) 緑黄色野菜(にんじん等) 水 顆粒和風だし みそ(信州みそ)	60g 20g 150ml 2g 10g	6kg 2kg 15L 200g 1kg	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、顆粒和風だしと①を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。 ③②にみそを溶き入れる。
	【牛乳】牛乳	200ml(1本)	100本	
	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
昼	【麻婆豆腐風】 木綿豆腐 豚ひき肉 淡色野菜(玉ねぎ等) きのこ類(しめじ等) 油 水 豆板醤 砂糖 みそ(信州みそ) 酒 片栗粉 水	100g 30g 20g 20g 5g 70ml 1g 2g 6g 1g 3g 5g	10kg 3kg 2kg 2kg 500g 7L 100g 200g 600g 100g 300g 500g	①木綿豆腐はさいの目に切り、ザルで水気を切っておく。野菜・きのこ類は粗みじん切りにする。 ②Aの調味料を合わせておく。 ③鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら野菜・きのこ類を加え、さらに炒める。 ④②を加え、ひと煮立ちしたら木綿豆腐を加え、さっくり混ぜ合わせ、全体に火を通す。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	【野菜のマヨネーズ和え】 緑黄色野菜(ブロッコリー等) コーン缶 マヨネーズ	60g 10g 7g	6kg 1kg 700g	①ブロッコリー等は小房に分け茹で、すべての材料と和える。
	【果物缶】(みかん缶等)	50g	5kg	

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
夕	【ごはん180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【おでん風煮】 卵 大根 にんじん じゃがいも 練り物類(ちくわぶ等) 水 顆粒和風だし 砂糖 しょうゆ 酒	1個 70g 30g 50g 80g 300ml 4g 4g 6g 2g	100個 7kg 3kg 5kg 8kg 30L 400g 400g 600g 200g	①卵は固ゆでにし、殻を剥いておく。根菜類、練り物類を食べやすい大きさにする。(大根2cm、にんじんは1cm輪切りなど)じゃがいもは4等分に切り、水にさらす。②鍋に水、顆粒和風だしを入れて火にかけて煮立て、根菜類を入れて煮る。柔らかくなったら、その他の材料、調味料を入れて煮る。
	【酢の物】 淡色野菜(キャベツ等) わかめ(乾燥) にんじん 砂糖 塩 酢	30g 0.5g 5g 4g 0.3g 5g	3kg 50g 500g 400g 30g 500g	①にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大に切る。 ②①を茹でて水気を切り、冷ましておく。わかめ(乾燥)は水で戻しザルにあげて、水気を切る。 ③②をAの調味料を和える。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	651	26.9	17.9	98.6	3.5	0.19	0.58	12
昼食	638	20.0	20.6	97.2	1.2	0.54	0.32	93
夕食	625	19.6	7.1	124.3	3.2	0.21	0.33	36
1日計	<b>1,914</b>	<b>66.5</b>	<b>45.6</b>	<b>320.1</b>	<b>7.9</b>	<b>0.94</b>	<b>1.23</b>	<b>141</b>
参照量	1,900~2,200	55g以上			男性7.5g未満 女性6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

# 炊き出し献立 7日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【納豆】 1食納豆	30g (1P)	3kg (100P)	
	【みそ汁】 淡色野菜 (玉ねぎ等) きのこ類 (しめじ等) みそ (信州みそ) 水 顆粒和風だし	30g 20g 10g 150ml 2g	3kg 2kg 1kg 15L 200g	①野菜ときのこ類は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、顆粒和風だしを入れて煮立て、①を入れる。 ③②の野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
	【かぼちゃの旨煮】 かぼちゃ 豚ひき肉 めんつゆ(3倍濃縮) 水 油	80g 20g 4g 50ml 1g	8kg 2kg 400g 5L 100g	①かぼちゃを一口大に切る。 ②鍋に油を入れて熱し、ひき肉を炒める。 ③②にかぼちゃ、めんつゆ、水を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
	【牛乳】牛乳	200ml (1本)	100本	
	昼	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L
【魚のフライ】 魚のフライ(冷凍) 揚げ油 ソース 緑黄色野菜 (ブロッコリー等) ドレッシング		60g (1個) 6g 5g 40g 15g	100個 (600g) 500g 4kg 1.5kg	①油を熱し、魚のフライ(冷凍)を揚げる。 ②ブロッコリー等は食べやすい大きさに切り、茹でる。 ③②にドレッシングをかける。
【野菜スープ】 淡色野菜 (キャベツ、 玉ねぎ等) にんじん ベーコン 固形コンソメ スキムミルク こしょう 水		100g 20g 15g 1.5g 3g 0.02g 150ml	10kg 2kg 1.5kg 150g 300g 2g 15L	①野菜、にんじん、ベーコンを食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水と①を入れ、加熱する。 ③材料が柔らかくなったら、コンソメ、スキムミルクとこしょうで味を調える。
【バナナ】 バナナ		中1本 (120g)	中100本 (12kg)	

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
夕	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【親子煮】 卵 鶏こま肉 玉ねぎ めんつゆ (3倍濃縮) 水	50g 40g 60g 12g 100ml	5kg 4kg 6kg 1.2L 10L	①卵は、溶いておく。 ※卵は腐敗したものがないか1つずつお椀に割りいれて確認。 ②玉ねぎは、薄切りにする。 ③鍋にAを入れて煮立て、鶏肉を煮る。鶏肉に火が通ったら玉ねぎを加えて煮る。 ④仕上げに溶き卵を流し入れ、火を通し、適当な固さになったら火を止める。
	【野菜の煮びたし】 淡色野菜（キャベツ等） にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 水 顆粒和風だし	70g 5g 5g 2.5g 3g 150ml 1g	7kg 500g 500g 250g 300g 15L 100g	①野菜は、2～3cm幅に切る。 にんじんと油揚げは、短冊切りにする。 ②鍋に①とAを入れて煮る。野菜がしんなりとしたら出来上がり。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	640	21.7	15.6	101.7	2.6	0.41	0.64	38
昼食	749	17.8	19.9	120.6	2.7	0.39	0.33	107
夕食	537	20.5	12.5	83.2	2.2	0.22	0.32	34
1日計	<b>1,926</b>	<b>60.0</b>	<b>48.0</b>	<b>305.5</b>	<b>7.5</b>	<b>1.02</b>	<b>1.29</b>	<b>179</b>
参照量	1,900～2,200	55g以上			男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

### メモ

親子煮の鶏肉の代わりに焼き鳥（缶）、とりそぼろ（びん）で作ることもできます。缶詰やびん詰めは、味を見ながら調味料を入れてください。

## 炊き出し献立 **8日目** (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	(100 人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【厚揚げの煮物】 厚揚げ 淡色野菜（白菜等） めんつゆ（3倍濃縮） しょうゆ 水	70g 70g 3g 5g 55ml	7kg 7kg 300g 500g 5.5L	①厚揚げは、一口大に切る。野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋にAを入れて煮立て、厚揚げと野菜を入れて煮る。
	A			
	【みそ汁】 じゃがいも わかめ(乾燥) 玉ねぎ みそ（信州みそ） 水 顆粒和風だし	30g 1g 20g 10g 150ml 2g	3kg 100g 2kg 1kg 15l 200g	①じゃがいもは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。 ②鍋に水、顆粒和風だし、玉ねぎ、じゃがいもを入れて火にかける。 ③じゃがいもと玉ねぎが柔らかくなったら、わかめ(乾燥)を加え、さっと煮て、みそを溶き入れる。
	【のり】味つけのり	1 袋	100袋	
	【牛乳】牛乳	200ml (1 本)	100本	
昼	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【卵焼き】 卵焼き(レトルト)	50g	5kg	
	【肉野菜炒め】 豚こま肉 淡色野菜（キャベツ、玉ねぎ等） 緑黄色野菜（にんじん、ピーマン等） 油 焼肉のたれ	40g 80g 50g 4g 20g	4kg 8kg 5kg 400g 2kg	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を熱して、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら野菜を加えて炒める。 ③②に焼肉のたれを加えて調味する。
	【みかん】みかん	中 1 個(100g)	中100個 (10kg)	

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
夕	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【肉団子の甘酢和え】 肉団子(チルド) 淡色野菜(玉ねぎ等) 緑黄色野菜 (ピーマン、にんじん等) 干ししいたけ 油 砂糖 酢 ケチャップ 顆粒中華だし 水 片栗粉 水	60g 20g 30g 5g 4g 5g 1g 5g 0.5g 30g 2g 3g	6kg 2kg 3kg 50g 400g 500g 100g 500g 50g 3kg 200g 300g	① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。 ② 干ししいたけは水で戻し、水気を切り細切りにする。 ③ Aの調味料を合わせておく。 ④ 鍋に油を熱し①と②を炒め合わせる。 ⑤ ④に③と肉団子を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 最後にBでとろみをつける。
	【野菜のゆかり和え】 淡色野菜(キャベツ等) 魚肉ソーセージ コーン缶 塩 ゆかり(赤しそふりかけ) 白ごま ごま油	70g 20g 10g 0.5g 1g 3g 4g	7kg 2kg 1kg 50g 100g 300g 400g	①野菜は、食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。魚肉ソーセージは縦半分にし、5mm厚さに切る。 ②①とコーン缶をゆかり、白ごま、ごま油で和える。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	592	24.2	15.8	57.5	3.6	0.27	0.42	27
昼食	658	19.4	14.6	63.9	2.2	0.43	0.22	74
夕食	666	17.0	19.9	65.8	2.1	0.28	0.37	45
1日計	<b>1,916</b>	<b>60.6</b>	<b>50.3</b>	<b>184.3</b>	<b>7.9</b>	<b>0.98</b>	<b>1.01</b>	<b>146</b>
参照量	1,900~2,200	55g以上			男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	0.9mg以上	1.3mg以上	95mg以上

# 炊き出し献立 9日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(100人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【卵炒め】 青菜(小松菜等) 玉ねぎ きのこ類(しめじ等) 卵 顆粒中華だし しょうゆ 水 ごま油	70g 20g 20g 1個(50g) 0.5g 3g 50ml 2g	7kg 2kg 2kg 100個(5kg) 50g 300g 5L 200g	①青菜、玉ねぎ、きのこ類は、食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。※卵は腐敗したものがないか1つつお椀に割り入れて確認する。 ②フライパンに油を入れ熱して、青菜、玉ねぎ、きのこ類を入れて、中華だしとしょうゆを加え、炒める。しんなりしたら卵を加え、混ぜながら卵に熱を入れる。
	【みそ汁】 豆腐 淡色野菜(白菜、ねぎ等) みそ(信州みそ) 水 顆粒和風だし	30g 25g 8g 150ml 2g	3kg 2.5kg 800g 15L 200g	①豆腐はさいの目切り、野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水と顆粒和風だしを入れ、煮立たせ野菜、豆腐を加えて火を通す。 ③みそを溶き入れる。
	【牛乳】牛乳	200ml(1本)	100本	
昼	【カレーライス】 ごはん 180g (無洗米・水) 豚こま肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ トマト水煮缶 油 カレールウ スキムミルク 水	180g (90g・140ml) 50g 50g 40g 20g 20g 2g 18g 3g 150ml	18kg (9kg・14L) 5kg 5kg 4kg 2kg 2kg 200g 1.8kg 300g 15L	①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を熱し豚肉を加え、火を通す。 ③②に①と水を入れて煮る。 ④野菜が柔らかくなったら、トマトの水煮を加えて煮て、火を止めて、スキムミルク、カレールウを加える。 ⑤再び火をつけ、とろみがつくまで煮る。 ⑥ごはんを器に盛り、⑤をかける。
	【青菜のおかかマヨ和え】 青菜(小松菜等) コーン缶 しょうゆ マヨネーズ 削り節	80g 10g 2g 3g 1g	8kg 1kg 200g 300g 100g	①青菜は切ってから茹で、水気を絞る。 ②ボウルにコーン、青菜を混ぜ、しょうゆ、マヨネーズ、削り節を加えて和える。
	【果物缶】(みかん缶等)	50g	5kg	

区分	献立名・食材名	分量 1 人分	(100 人分)	作り方
夕	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【ほっけの塩焼き】 ほっけの塩焼き(ﾄﾝﾄ)	60g	6kg	
	【五目汁】 大根 にんじん 油揚げ ねぎ しょうゆ 塩 水 顆粒和風だし	40g 20g 15g 10g 3g 0.2g 150ml 2g	4kg 2kg 1.5kg 1kg 300g 20g 15L 200g	①大根とにんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。 ②鍋に水と顆粒和風だしを入れ火にかけ、ねぎ以外の①を加え、柔らかくなるまで煮る。 ③しょうゆ、塩で味をつけ、最後にねぎを加える。
	【切干大根の塩昆布和え】 切干大根 塩昆布 すりごま 砂糖 ごま油 水(緑茶、麦茶などでもよい)	15g 1g 3g 2g 1g 50ml	1.5kg 100g 300g 200g 100g 5L	①切干大根は食べやすい長さに切る。 ②袋に材料をすべて入れて、混ぜる。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	583	21.2	15.9	84.4	2.9	0.33	0.67	35
昼食	650	19.5	18.0	99.5	2.5	0.61	0.36	59
夕食	589	22.7	15.6	78.5	2.5	0.26	0.24	12
1日計	<b>1,822</b>	<b>63.4</b>	<b>49.5</b>	<b>262.4</b>	<b>7.9</b>	<b>1.2</b>	<b>1.27</b>	<b>106</b>
参照量	1,900~2,200	55g 以上			男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満	0.9 mg 以上	1.3 mg 以上	95 mg 以上

### メモ

不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取できるよう、缶詰、乾物（ひじき缶、コーン缶、なめ茸（びん）、切干大根など）を利用して、野菜・海藻・きのこ類を補います。

# 炊き出し献立 10 日目 (フェーズ3) 急性期 およそ発災3日後～1週間後

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	(100 人分)	作り方
朝	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【高野豆腐のひじき煮】 高野豆腐 ひじき(乾) 干しいたけ にんじん 塩 油 水 めんつゆ(3倍濃縮) 砂糖	20g 2.5g 5g 30g 0.3g 5g 150ml 10g 3g	2kg 250g 500g 3kg 30g 500g 15L 1kg 300g	①高野豆腐、ひじき、干しいたけは水で戻し、水気をきる。 ②高野豆腐は2cm角に切り、しいたけとにんじんは細切りにする。 ③フライパンに油を入れ熱して、干しいたけとにんじんを軽く炒め、水・めんつゆ・砂糖を加える。煮立ったら、高野豆腐を加え、落とし蓋をして中火で15分煮る。 ④③にひじきを加え、さらに10分煮る。
	【きのこのスープ】 きのこ類(まいたけ等) ねぎ 酒 しょうゆ 水 顆粒中華だし	100g 10g 2g 3g 150ml 2g 1g	10kg 1kg 200g 300g 15L 200g	①きのこ類は、粗くほぐす。ねぎは小口切りにする。 ②鍋にきのこ類とAを入れて加熱する。最後にねぎを入れる。
	【牛乳】牛乳	200ml(1本)	100本	
昼	【ごはん 180g】 無洗米・水	90g・140ml	9kg・14L	
	【アジの塩焼き(レトルト)】	60g	6kg	
	【じゃがいもとツナ缶の煮物】 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ツナ缶 水 顆粒和風だし しょうゆ 砂糖	100g 30g 30g 20g 100ml 1g 6g 3g	10kg 3kg 3kg 2kg 10L 100g 600g 300g	①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは、食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、顆粒和風だし、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ③②にツナ缶を加えて煮る。
	【バナナ】バナナ	120g (中1本)	中100本 (12kg)	

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	(100 人分)	作り方
夕	<b>【チャーハン】</b> ごはん (無洗米・水) 卵 油 にんじん ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ	180g (90g・140ml) 60g 5g 10g 10g 3g 0.5g 0.02g 0.4g	18kg (9kg・14L) 6kg 500g 1kg 1kg 300g 50g 2g 40g	①にんじん、ねぎは粗みじん切りにする。 ②卵は炒り卵にしておく。※卵は腐敗したものがないか1つずつお椀に割り入れて確認する。 ③ハム、野菜、ごはんを炒め、Aで味をつけた後、炒り卵を加える。  ※ごはんを炒めることができない場合は、具材を炒めて調味し、ごはんに混ぜる。
	<b>【しゅうまい】</b> しゅうまい (チルド)	3 個 (1 個 15g)	300個	①湯せん、または、蒸し器で温める。
	<b>【わかめスープ】</b> 淡色野菜 (玉ねぎ、キャベツ等) わかめ (乾燥) 顆粒中華だし 水 ごま油 塩 こしょう	100g 1g 2g 150ml 0.5g 0.3g 0.02g	10kg 100g 200g 1.5L 50g 30g 2g	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、わかめ (乾燥)、顆粒中華だしを入れ、加熱する。 ③①を加え、柔らかくなるまでさらに加熱する。 ④塩、こしょう、ごま油を加え、味を調える。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
朝食	659	24.1	19.8	103.0	3.3	0.31	0.67	9
昼食	618	23.8	4.0	126.8	1.6	0.34	0.23	51
夕食	595	16.1	18.6	92.7	2.8	0.23	0.33	25
1日計	<b>1,872</b>	<b>64.0</b>	<b>42.4</b>	<b>322.5</b>	<b>7.7</b>	<b>0.88</b>	<b>1.23</b>	<b>85</b>
参照量	1,900~2,200	55g 以上			男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満	0.9 mg以上	1.3 mg以上	95 mg以上

## 関係機関との連携（平時と災害時のつながり）

自衛隊、自主防災組織、食品関連事業者等がこの献立集を参考に炊き出しを実施するには、日ごろからそれらの関係機関との“顔の見える関係づくり”が大切である。いざという時、迅速かつ効果的に炊き出しが提供できるよう、平時から各種研修会や訓練等において連携した取組が必要である。

### （1）関係機関との連携方法（例示）

自衛隊	<p>【平時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○平時に炊き出し献立集の目的や活用方法を共有する。</li> <li>○いざという時の連絡先を明確にする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上自衛隊 県内駐屯地（高田、新発田）</li> </ul> </li> </ul> <p>【災害時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○市町村災害対策本部食糧班と連携をとり、炊き出し情報を把握する。</li> <li>○自衛隊に炊き出し要請する場合、献立内容について自衛隊の炊き出し担当部署に連絡する。</li> <li>○自衛隊担当部署とともに炊き出し計画を立案する（献立集の活用と調整）。</li> </ul>
自主防災組織	<p>【平時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○平時にコミュニティ毎に献立集を配布し、活用方法について周知、共有する。</li> <li>○いざという時の連絡先を明確にする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニティ担当者の連絡先の確認</li> </ul> </li> </ul> <p>【災害時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○市町村災害対策本部食糧班と連携をとり、炊き出し情報を把握する。</li> <li>○炊き出し実施地域に連絡をとり、炊き出し計画について把握するとともに、必要に応じて避難所に向いて指導を行う（献立集の活用と調整）。</li> </ul>
その他団体	<p>【平時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○平時に献立集を配布し、活用方法について周知、共有する。</li> <li>○いざという時の連絡先を明確にする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>（例）栄養士会、食生活改善推進委員協議会、食品関連事業者ほか</li> </ul> </li> </ul> <p>【災害時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○市町村災害対策本部食糧班と連携をとり、炊き出し情報を把握する。</li> <li>○炊き出しは、団体が自主的に行う場合と市町村が要請する場合がある。いずれも献立集の活用とその調整を図る。</li> </ul>

### （2）炊き出し計画への指導、助言

市町村では、必要に応じて市町村栄養士が炊き出し献立の作成や実施にあたっての助言や支援を行う。また、保健所では炊き出しに関する衛生管理や栄養管理の指導、助言を行う。安全かつ栄養価の高い炊き出しが実施できるよう関係機関の連携が必要である。

# 炊き出しチェック表

炊き出しをする皆様は、調理開始前に  
避難所管理者へ必ず提出して下さい。

団体名	
責任者	
連絡先	
提供日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで
提供メニュー (※)	
調理・配膳従事者数	人

※提供するメニューは、全て記載すること。記載しないメニューは、提供できません。

## 調理配膳従事者の健康チェック

点検項目	点検結果
下痢、発熱の症状はありませんか (本人、同居家族)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
手指に傷はありませんか	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
指輪は外していますか	<input type="checkbox"/> 外している <input type="checkbox"/> 外していない (人)
衣服は清潔ですか	<input type="checkbox"/> 清潔 <input type="checkbox"/> 不清潔
爪は短く切っていますか	<input type="checkbox"/> 短い <input type="checkbox"/> 長い

※健康チェックで該当する方は、調理・配膳に従事できません。

(避難所管理者 記入欄)

避難所名【 】

## チェック表

健康チェックで問題のある人はいませんか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)
提供食品は、全て加熱調理品か	<input type="checkbox"/> 加熱調理品のみ <input type="checkbox"/> 加熱しない調理品あり (→提供できません)
直接食品に接触する調理時には、 使い捨て手袋を使用しているか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)

令和 年 月 日 記入者 ( )

〇〇市町村〇〇〇〇〇 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇) ・ 〇〇保健所 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)

# 炊き出しを担当する皆様へ

食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってください。

## ◆調理前

- 加熱していない食品は、出さない。  
\*生野菜（きゅうり、トマト、レタスなど）、刺身、生肉、カットフルーツは出さないこと。
- 下痢、発熱、手指に傷のある方は調理、配膳を行わない。  
\*調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをすること。

## ◆調理中

- 調理の前には、よく手を洗う。  
\*もし、水が十分確保できない場合は、ウェットティッシュでよく拭いた後、アルコール消毒をすること。使い捨て手袋を着用すること。
- 調理中も、こまめに消毒する。  
\*調理台にアルコール消毒薬をおくこと。
- 材料は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管する。  
\*クーラーボックスに入れられない場合は、直射日光の当たらないところに保管すること。
- 調理後、概ね 2 時間以内に食べることができるように配食する。  
\*早めに食べるように伝えること。

〇〇市町村〇〇〇〇〇（〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇）・〇〇保健所（〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇）

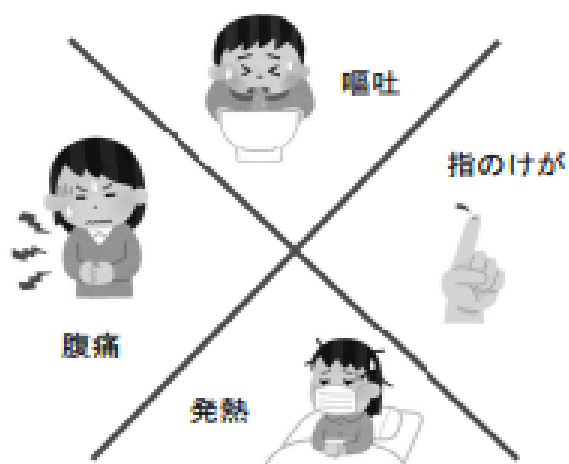
# 調理や配食を担当される方へ

～食中毒予防のため次のことを守りましょう！～



## 体調をととのえる

こんな時は配食できません！

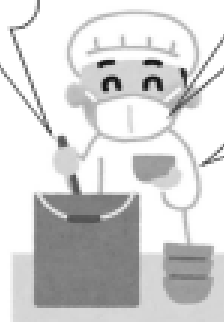


## 身だしなみをととのえる

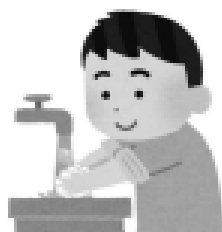
使い捨て  
手袋

マスク  
鼻まできんとおおう

清潔な衣服



## 作業の前に手をよく洗う



石けんを使って  
しっかり洗う。

手洗い後は  
消毒液を使う。



## 清潔な器具を使ってしっかり加熱！



清潔な調理器  
具を使う。

食品は、中心  
部までしっかり  
加熱する



〇〇市町村〇〇〇〇〇 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇) ・ 〇〇保健所 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)

# 食品の提供にあたって

- 食品は温度が上がりにくい場所に保管する
- コンロのそばに食材を置かないよう配慮する
- 調理後、温かいまま提供し、すぐに食べてもらう  
(概ね2時間以内)
- 食べ残した食品は、すぐに捨てるように啓発を心がける
- 消費期限を明記する。  
(期限は最終加熱後から 2 時間以内の時間)

※ 案内の記載例：1 月 16 日 16 時に最終加熱したもの

**【お願い】**  
1 月 16 日 18 時まで  
お召し上がりください



〇〇市町村〇〇〇〇〇 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)・〇〇保健所 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)

# 食事のことで ご心配のある方へ

食事のことで「不安」や「気になること」がある方は、ご相談ください。

- ◆ 赤ちゃんのミルク、離乳食のこと
- ◆ 食物アレルギーがあり、食事に困っている
- ◆ 高血圧や糖尿病などの病気で食事制限がある
- ◆ 食べ物が固くて食べられない

など

連絡先

保健センター  
(電話 )



