

富士・東部保健所管内市町村

災害時の炊き出し 献立集



令和8年7月

炊き出し献立一覧表

1	ごはん ホワイトシチュー ブロッコリーのごまドレッシング和え	8	ごはん 八宝菜 かき玉スープ
2	おから具入りおにぎり けんちん汁 茹でキャベツの塩昆布和え	9	親子丼 青菜の煮浸し 切り干し大根とツナのごまマヨ サラダ
3	ハヤシライス ツナとキャベツのソテー バナナ	10	鯖缶カレーライス 茹で卵とブロッコリーのオイマ ヨサラダ (必要に応じて)野菜ジュース
4	ごはん 鶏肉のトマト煮 切り干し大根と青菜のごま炒め	11	ごはん 豆乳汁 キャベツのゆかり和え プルーン
5	ごはん 鯖じゃが すいとん汁	12	ごはん ちゃんこ鍋風 さつま芋しお煮バター和え
6	まぜごはん 豚汁 じゃが芋の炒め煮	13	ポーク卵丼風 乾物の即席汁 たたききゅうりのおかか和え
7	ごはん ポトフ さつま芋のオレンジジュース煮	14	にゅうめん ポテトサラダ バナナ

○共通炊き出し献立集作成の目的

自治体には、災害発生時の非常時においても、地域住民の食習慣に配慮し、可能な限り対象者が自分に適した食事を摂ることができる体制を整備することが求められています。特に、自衛隊など外部機関へ炊き出しを依頼する場合には、自治体側が事前に献立と食材を準備しておく必要があります。

しかし、令和6年度当初の時点では、富士・東部保健所管内の市町村で炊き出し用の献立を整備している自治体はありませんでした。そこで、多くの人にとってなじみがあり、入手しやすい食材を用いた共通の献立を作成し共有しておくことで、災害発生時には各市町村や避難所が状況に応じて柔軟にアレンジしやすい体制を整えることが可能になります。

また、保健所および管内市町村の管理栄養士・栄養士がこの共通献立を事前に把握しておくことで、いずれかの自治体が被災した場合でも、近隣自治体の栄養士が連携しやすくなり、支援体制を迅速に構築できるという利点があります。

今後は、この献立集のレシピをもとに、地域の防災訓練や防災関連の講習会等で実践を重ね、有事に備えていく予定です。

○炊き出し献立のコンセプト

対象者：

本献立は、一般被災住民（特段の食事制限がない方）を対象としています。

ただし、エネルギーや食塩量の調整により対応可能な慢性疾患（糖尿病、高血圧症等）を有する方については、対象に含めています。

なお、高齢者、子ども、食物アレルギーを持つ方など個別対応が必要な場合には、基本となる炊き出し献立をもとに調整を行うことで対応可能としています。

献立作成の時期：

昼食・夕食について、1週間分（計14メニュー）の献立を作成しています。

想定する時期は、救援物資や家庭内備蓄で対応する被災直後（フェイズ1）ではなく、概ね4日目以降の、ある程度食材の入手が可能となるフェイズ2以降です。

※朝食については、おにぎりやパン、野菜ジュース、牛乳、カップスープ、果物（バナナ、みかん、りんご等）を組み合わせで対応することを想定しています。

献立作成のポイント：

災害時の食事は、パン・おにぎり・カップ麺など主食に偏りやすく、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足する可能性が高くなります。

そのため、可能な範囲で 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜類、果物類 を献立に組

み入れることを重視しています。

また、栄養バランスを確保するため、主食・主菜・副菜 の組み合わせを基本としています。

献立の栄養価(1日の目安)：

本献立では、災害時に不足しがちな エネルギーとたんぱく質の確保を中心に設定 しています。

【参考】平成 30 年 8 月 1 日付 厚生労働省健康局健康課栄養指導室

「避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について」

栄養素	1 日の目安量	1 食当たりの目安量 (昼食・夕食：1 日のおよそ 35%)
エネルギー	1,800～2,200kcal	700～800kcal
たんぱく質	55 g 以上	20～30 g
ビタミン B1	0.9mg 以上	0.3mg 以上
ビタミン B2	1.0mg 以上	0.35mg 以上
ビタミン C	80mg 以上	28mg 以上
食塩	8g 未満	3g 未満(2.5 g 未満が望ましい)

・ 特定の対象集団に配慮すべき栄養素

栄養不足を防ぐため、以下の栄養素については特に配慮が必要です。

カルシウム：特に 6～14 歳では、600 mg／日を目安とする。

ビタミン A：成長期の子ども、特に 1～5 歳においては、300 μ gRE／日を下回らないようにする。

鉄：月経のある女性では、不足しやすいため十分な摂取に留意する。

食物アレルギー表示：

本献立集では、誰にでもわかりやすいアレルギー表示を目指し、UCDA 認証ピクトグラムである「みんなのピクト®」を使用しています。

このピクトグラムは、色覚、視力、日本語の読みやすさなど、あらゆる利用者に配慮して開発されており、**特定原材料 9 品目（表示義務）** および **特定原材料に準ずるもの 20 品目（表示推奨）** の表示に対応しています。

なお、「みんなのピクト®」は一般社団法人ユニバーサルコミュニケーションデザイン協会（UCDA）の登録商標であり、ピクトグラムの著作権および商標権は UCDA に帰属します。

*表示に関する注意点

アレルギー表示は、「実際に含まれているアレルギー」について示すものであり、「含まれていないことを保証するもの」ではありません。

特に加工食品を使用する際は、必ず原材料表示を確認し、適切な安全管理を行う必要があります。

本献立集で使用している加工食品については、一般的と思われるアレルギーを記載していますが、商品によって含まれるアレルギーが異なる場合があります。そのため、実際に使用する製品の表示を個別に確認してください。

● 特定原材料 9 品目（表示義務）



● 特定原材料に準ずるもの 20 品目（表示推奨）



【表示の例】

*しょうゆ・みそ・ごま油・だし類のアレルゲン表示について

しょうゆ、みそ、ごま油、顆粒だし、だしパック等には、大豆・小麦・ごまが原材料として含まれる場合があります。しかし、発酵や加熱の工程によりアレルゲン性が低下し、これらの食品に限っては多くの大豆・小麦・ごまアレルギーの方が摂取可能であるとされています。

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しょうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス

名称：肉だんご
原材料名：豚肉、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ（小麦を含む）、香辛料（小麦を含む）、酵母エキス、調味料（アミノ酸、核酸）

【小麦の例】
このような表示であれば、特に医師の指示がない限り、基本的に除去する必要はありません。

そのため、本献立集では「含まれているアレルゲン」としての表示は行っていません。

（文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」（平成 27 年 3 月）に準拠）

ただし、症状の出方には個人差があるため、対象者には必ずその旨を説明することが必要です。

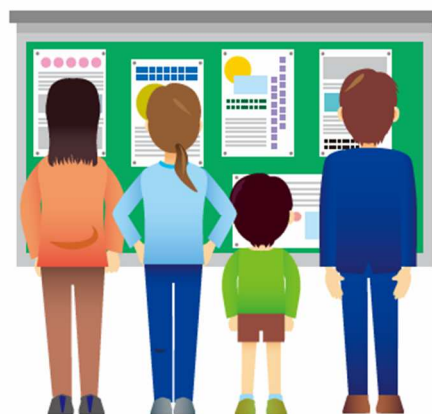
*炊き出し時のアレルゲン情報の掲示

個包装食品を配布する場合には食品表示により確認できますが、炊き出しでは食品の詳細が把握しにくいため、以下の対応が必要です。

- ・使用した 食材・調味料の原材料名を紙に書いて掲示
- ・または 実際の食品パッケージ（外袋）を掲示



炊き出し時の掲示の一例



図の出典：アレルギー疾患がある方に配慮した自治体のための災害の備えと避難所運営の手引き

○衛生管理

災害時の避難所では、ライフラインの寸断や調理環境の制限により、通常時と比べて食中毒が発生しやすい状況になります。避難所では多くの人が集団生活を送るため、食中毒が発生すると多数の被災者が一度に体調を崩し、避難所運営に重大な支障をきたす可能性があります。

そのため、以下の内容を確認し、衛生管理の体制を早期に構築し炊き出しを実施することが必要です。

項目	内容
調理従事者・配膳者の健康チェック、衛生管理	・ 下痢、嘔吐、発熱、腹痛等の症状がないか確認する。 ・ 同居家族に感染症が疑われる者がいないか確認する。 ・ 石けんを使用した手洗いおよびアルコール消毒を行う。 ・ 使い捨て手袋を使用する。 ・ 清潔な服装(必要に応じエプロン着用)、帽子、マスクを着用する。
調理場の衛生	・ 調理場に汚染源となるものが散乱していないか確認する。 ・ 汚れがある場合は、洗浄後アルコール消毒を行う。
食器、調理器具	・ 清潔なものを使用し、ほこり等の汚れがないか確認する。 ・ 必要に応じ、食品ラップや使い捨て食器の使用を検討する。
食材	・ 封の開いたものや傷みがあるものは使用しない。 ・ 生ものの提供は可能な限り避ける。 ・ 食材ごとの適切な品音管理を徹底する。
調理方法	・ 十分な加熱を行う（中心温度計の活用）。
提供方法	・ 調理後は2時間以内に提供する。 ・ 手袋、食品ラップを使い、食品への直接接触を避ける。

*避難所掲示物について

避難所では、掲示物として 山梨県災害時の栄養・食生活支援マニュアル（H27.3）巻末資料「3. 提示資料例（2）被災時提示資料例」の以下が活用できます。

- ・ 2-2「食中毒に注意しましょう！」
- ・ 2-12「炊き出し施設の衛生管理ポイント」

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/saigai.html>

特に注意すべき主な食中毒

【ノロウイルス】

年間を通して発生し、加熱不十分な食品や調理者の手指を介して広がります。少量のウイルスでも感染しやすく、避難所で最も集団発生しやすい食中毒の一つです。

<主な原因>

- ・ 調理者の嘔吐・下痢・発熱などの症状
- ・ 手指の洗浄不足

- ・ 調理器具・ふきんの汚染

<予防のポイント>

- ・ 体調不良者は調理に従事しない
- ・ 石けんによる手洗い後、アルコール消毒を徹底する
- ・ 中心温度 85～90℃で 90 秒以上の加熱
- ・ 嘔吐物処理は使い捨て手袋・マスク・ペーパータオルを使用し適切に行う

【カンピロバクター】

主に、加熱不十分な鶏肉が原因。腹痛・下痢・発熱を引き起こします。

<予防のポイント>

- ・ 鶏肉は中心部まで 75℃で 1 分以上加熱
- ・ 生肉を扱う器具（包丁・まな板）を他の食材と共用しない
- ・ 肉汁が野菜等に触れないように保管する

【ウェルシュ菌】

カレーやシチューなどの大鍋料理で多発します。作り置きや冷却に時間がかかる料理は、保管工程で菌が増殖し食中毒に至る事例が多く、災害時には特に発生しやすくなります。

<予防のポイント>

- ・ 大鍋で作った煮込み料理は「一晩寝かせない」
- ・ 提供前に中心部まで十分加熱する
- ・ 調理後 2 時間以内に提供し、残ったものは廃棄する
- ・ 可能であれば小分けにして短時間で冷ます、またはそもそも保管しない

【黄色ブドウ球菌】

調理者の手指の傷などから食品が汚染され、毒素は加熱しても残ります。

<予防のポイント>

- ・ 手指に傷がある者は調理を避ける
- ・ 使い捨て手袋を着用し、素手で食品に触れない
- ・ おにぎりなどは食品ラップや使い捨て手袋を使用して成形する

食中毒が疑われる症状が出た際の対応

- ・ 発熱、下痢、嘔吐などの症状が出た場合は、速やかに保健所へ連絡する。
- ・ 嘔吐物は飛散しやすいため、使い捨て手袋・マスクを着用し、ペーパータオルで静かに拭き取り、次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。次亜塩素酸ナトリウムの濃度は 0.1% を標準とするが、汚れを取るのが大変な時や絨毯を消毒する時など、必要に応じて 0.5% まで濃くする。
- ・ 吐物処理中は他の避難者を近づけない。
- ・ 体調不良者を調理に従事させない。
- ・ 同じメニューを食べた人の症状の有無を確認し、必要に応じて提供を中止する。

食材の目安量：

各献立において食材量の指定がない場合は、下表に示す**食材の目安量**を参考にしています。

【野菜類】

食材	単位	重量
アスパラ	1本	20g
アボカド	1個	200g
いんげん	1本	8g
オクラ	1本	12g
かぶ	1個	80g
かぼちゃ	1個	1,200g
キャベツ	1個	1,200g
きゅうり	1本	100g
ごぼう	1本	180g
小松菜	1袋	200g
ししとう	1本	4g
春菊	1袋	200g
しょうが	1かけ	15g
ズッキーニ	1本	170g
セロリ	1本	100g
大根	1本	1,200g
玉ねぎ	1個	200g
豆苗	1パック	250g
トマト	1個	200g
長ねぎ	1本	165g
なす	1本	80g
ニラ	1束	100g
にんじん	1本	150g
にんにく	1かけ	6g
白菜	1個	2,500g
パプリカ	1個	150g
ピーマン	1個	30g
ブロッコリー	1株	250g
ほうれん草	1袋	200g
水菜	1袋	200g
ミニトマト	1個	15g
もやし	1袋	200g
レタス	1個	400g
れんこん	1節	200g

【きのこ類】

食材	単位	重量
えのき	1袋	200g
エリンギ	1本	40g
しいたけ	1個	15g
しめじ	1パック	100g
なめこ	1袋	100g
まいたけ	1パック	100g
マッシュルーム	1個	8g

【いも類】

さつまいも	1本	180g
里芋	1個	50g
じゃがいも	1個	150g
長芋	1cm	25g

【果物類】

いちご	1個	15g
キウイ	1個	80g
バナナ	1本	140g
桃	1個	250g
りんご	1個	250g

【肉類】

鶏むね肉	1枚	250g
鶏もも肉	1枚	250g
ささみ	1本	50g

【魚類】

鮭(切り身)	1切れ	100g
ブリ(切り身)	1切れ	100g
たら(切り身)	1切れ	100g
サバ(切り身)	1切れ	100g
鯛(切り身)	1切れ	80g

【大豆食品】

食材	単位	重量
厚揚げ	1枚	200g
油揚げ	1枚	20g
豆腐	1丁	300g
納豆	1パック	50g

【麺類】

食材	単位	重量
うどん(ゆで)	1玉	200g
うどん(乾麺)	1束	90g
蕎麦(ゆで)	1玉	160g
蕎麦(乾麺)	1束	90g
蒸し中華麺	1袋	180g
中華麺(生)	1玉	110g
そうめん	1束	50g