

炊き出し献立集

災害時の炊き出し現場の献立集



目次

はじめに	1
献立表の見方	2
食物アレルギー対応	3
衛生管理	4~5
アルファ化米調理方法	46~47

献立名	水が 使える	加熱 できる	水や熱源 がない	ページ
さば缶トマトカレー	○	○		6
塩ちゃんこ	○	○		8
ツナじゃが	○	○		10
いももち鍋	○	○		12
ツナとコーンのサラダ	○			14
おにぎらず	○	○		16
スープしゅうまい	○	○		17
中華風あんかけ	○	○		20
カレーピラフ	○	○		22

献立名	水が 使える	加熱 できる	水や熱源 がない	ページ
厚揚げとえのきのあんかけ	○	○		23
ツナと野菜ジュースのビタミンごはん			○	25
具たくさん豆乳みそスープ	○	○		26
芋煮	○	○		28
缶詰まるごとゼリー		○	○	29
チーズかまぼこ入りオニオンサラダ	○			30
押し麦入りのスープ	○	○		32
もやし・きゅうり・にんじんのナムル	○	○		34
アルファ化米deだんご汁	○	○		36
いろどりごはん	○	○		38
ミートボールミネストローネ	○	○		39
ほうれん草とにんじんのおかか昆布和え	○	○		41
野菜ジュースで作るチキンライス			○	42
おやつdeさば缶ポテトサラダ	○			43
ツナと海藻の塩昆布和え	○			44



はじめに

災害の時は、避難所で生活を送らなければならないこともあります。

避難所では、インスタント食品や菓子パンなどの食料が早い段階から準備されますが、健康を保つためには、できるだけ早く炊き出しを始めて、温かく栄養バランスの取れた食事を提供することがとても大切です。そのため、平時の備えとして炊き出し用の献立を準備しておく必要があります。

そこで、避難所で炊き出しをする際の参考になるよう、栄養バランスや食物アレルギー、幅広い年齢でも美味しく食べられることなどに配慮した「炊出し献立集」を村山保健所と市町の栄養士が協力して作成しました。

災害時の炊き出しだけでなく、防災訓練や調理実習、日頃の食事にもぜひご活用ください。

令和8年3月

献立表の見方

料理に含まれるアレルギー
(特定原材料8項目のみ)
を記載しています。

使用する材料によって変わる場合もありますので、ご注意ください。

ライフラインの状況
に応じた調理方法から
献立を選ぶことができます。

市町村名
料理名: 炊出し 弁当

材料	1人分 (g)	調理器具

写真

たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量

アレルギー(特定原材料8品目)
えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・
落花生(ピーナッツ)

ライフラインの状況

水が 使える 水道・給水 ペットボトル	加熱 できる 電気・ガス・火	水や熱源 がない
------------------------------	----------------------	-------------

作り方

ポイント

「炊出し」
「弁当」
活用できる場
面から選ぶこ
とができます。

調理のコツや、代替
できる食材などを
記載しています。

この料理を使った1食分の献立も作成していますので、
献立を組み立てる際の参考にしてください。

※1食分の献立がない料理もあります。

食物アレルギー対応

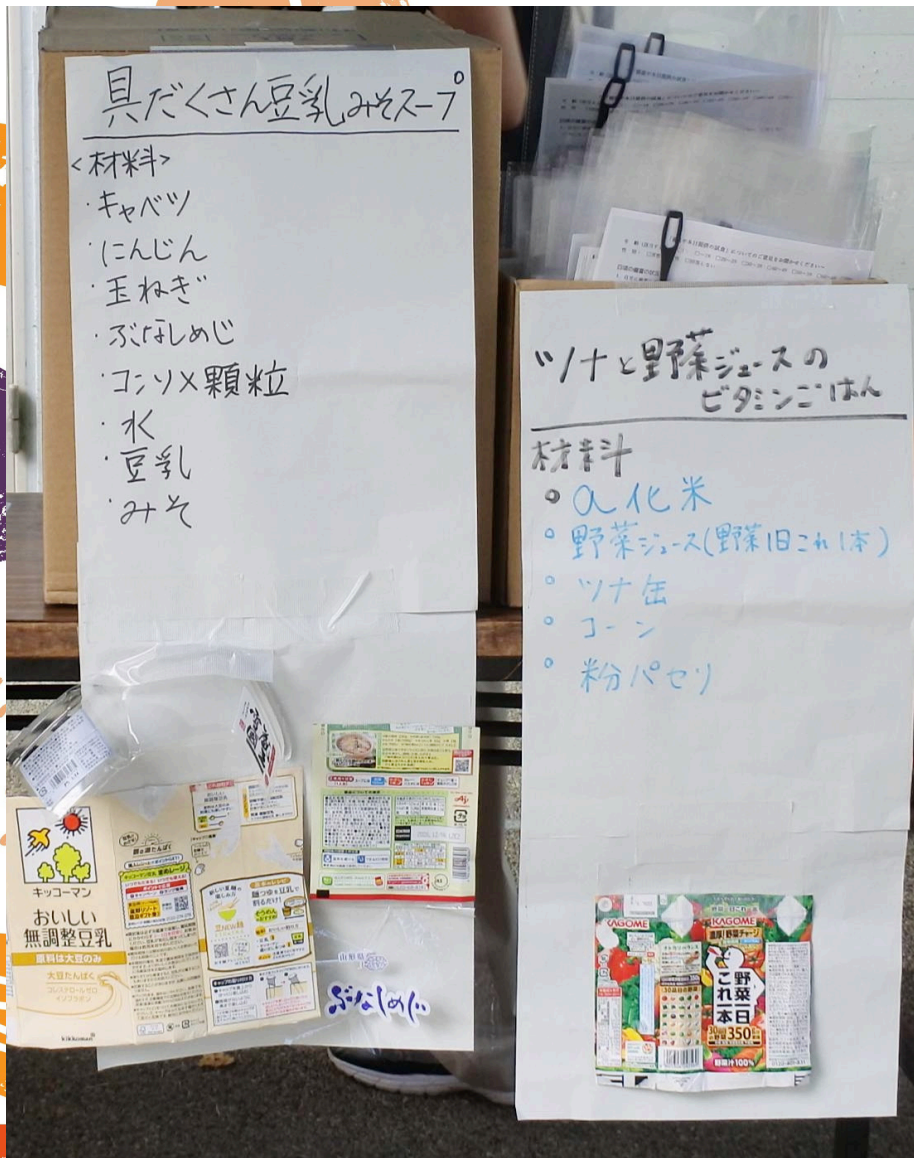
アレルギー疾患は『避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組み指針（平成25年8月内閣府）』では要配慮者として規定されています。

個包装の食品を配った場合は食品表示がありますが、炊き出しの時は食品の内容を確認する事が出来ません。

炊き出しの時には、原材料を紙に書いて掲示したり、使用した食品の包装を掲示する必要があります。

災害におけるアレルギー疾患の対応～アレルギー疾患をお持ちの方、災害に対応する行政の方、災害医療に従事する方へ～ より抜粋

https://allergyportal.jp/wp/wp-content/themes/allergyportal_theme/assets/pdf/just_in_case/00_Responding-to-Allergic-Disease-in-Disasters.pdf



原材料表示の一例

衛生管理

避難所・炊き出しでの食中毒予防

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

災害時は、食中毒が発生しやすい状況となります。過去、避難所において、不適切な管理等によりおにぎりを原因とした食中毒が発生したことがありました。

○調理や提供前には、しっかり手洗い！

できるだけ石けんなどで十分に手洗いしましょう。

- 水が十分に確保できないときは、
- ① 手指の汚れをおしほりやウエットティッシュ等でしっかりとふき取り、
 - ② アルコール消毒したあと、
 - ③ 使い捨て手袋を着け、
 - ④ アルコール消毒液を手袋全体にかけましょう。



○体調不良の方は食品の調理、配布をしない！

- ・ 下痢や腹痛、吐き気やおう吐などのある方
- ・ 手に傷がある方
- ・ 発熱のある方

は食品の調理や配布をしないようにしましょう。



○できるだけ加熱したものを！

提供する食事は、できるだけ加熱したものにし、生ものの提供は避けましょう。

加熱するときは、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。

できるだけ加熱したものを提供しましょう



○食材・食品には直接触れないで！

食材・食品には直接触れないようにしましょう。

おにぎりを握るときは、「使い捨て手袋」や「ラップ」などを使って、直接ごはんに触れないようにしましょう。

おにぎりは素手で握らない



「使い捨て手袋」「ラップでおにぎり」

○調理器具はよく洗って消毒！

包丁、まな板、ふきん等は使用後、よく洗い、消毒を行いましょう。

消毒法としては、「熱湯をかける」「煮沸する」「うすめた塩素系漂白剤につける」などがあります。

調理器具を消毒しましょう



「熱湯をかける」 「薄めた塩素系漂白剤での消毒」

衛生管理

別添

炊き出しをする皆様へ

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、出さないこと。

* 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、

配膳を行わないこと。

* 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、よく手を洗うこと。

* もし、水が十分確保できない場合は、ウエ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、こまめに消毒すること。

* 調理台にアルコール消毒薬をおくこと。

冷蔵品や冷凍品は、クーラーボックス（保冷剤入り）

に保管すること。

* 常温保存食品は、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

配食すること。

* 早めに食べるように伝えること。

市町村名： (- -) ・ 熊本県 保健所 (- -)

炊き出しチェック表

炊き出しをする方は、保健所に提出してください。

避難所等で炊き出しをされる方は、調理開始前に避難所等管理者にも提出して下さい。

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※
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。

（避難所等管理者 記入欄） 避難所等名【 】

チェック表

健康チェックで問題のある人はいますか	<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"/> 使用している <input type="checkbox"/> 使用していない（→調理や配膳はできません）

令和 年 月 日 記入者（ ）
市町村名： (- -) ・ 熊本県 保健所 (- -)



山形市 さば缶トマトカレー



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
484kcal	18.6g	9.6g	86.2g	1.6g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦、乳
※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える
水道・給水
ペットボトル

加熱
できる
電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分 (g)
ごはん	200g
さば缶 水煮	50g
玉ねぎ	25g
ぶなしめじ	15g
豆(水煮)	10g
おろししょうが	3g
おろしにんにく	1g
トマト缶(カット)	85g
油	1g
コンソメ	0.5g
中濃ソース	5g
カレールウ	5g

調理器具

- ・ 包丁
- ・ まな板
- ・ フライパン
- ・ ヘラ
- ・ おたま

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、しめじは石づきを除いて2cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりとしてきたら、トマト缶と軽く水気を切ったさば缶を加え、ヘラでほぐす。豆を加えてひと煮たちさせる。
- ④ ③にコンソメ、中濃ソース、カレールウを加えて混ぜる。カレールウが溶けたら火を止める。

ポイント

- ・ 缶詰を使用し、生鮮食品が手に入らない場合でも手軽に調理できるメニューです。
- ・ 材料を冷凍野菜に替えると、野菜の洗浄に使う水を節約できます。
- ・ 家庭ではパッククッキングでも調理できます。
- ・ おろししょうがとにんにくは、なくても美味しく食べられます。



上山市

塩ちゃんこ

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	11.2g	5.7g	6.2g	1.7g

アレルギー(特定原材料8品目)

なし

※使用する加工品・調味料を確認すること。

材料	1人分 (g)	調理器具
豚肉(切って納品)	40g	調理器具 ・ 包丁 ・ まな板 ・ 鍋 ・ さいばし ・ おたま ・ 切った材料を入れるビニール袋かボール ・ ガスコンロ ・ キッチンバサミ
木綿豆腐	30g	
大根	30g	
にんじん	15g	
干しいたけ	1g	
長ねぎ	5g	
ガラスープの素	3g	
水	200ml	
酒	大さじ1	
塩	0.2g	
チューブ生姜	適宜	

作り方

- ① 大根、にんじんは薄く小さめのいちよう切り、長ねぎは小口切り、豚肉、豆腐は一口大に切る。干しいたけは、キッチンバサミで薄く切っておく。
- ② 鍋に水、①入れ火にかける。にんじんがやわらかくなったら、豚肉、豆腐を入れ、調味料で味をととのえ、煮込んでできあがり。

ポイント

- ・ 豚肉は切った状態で納品してもらうと、衛生管理が容易になります。
- ・ 豆腐や生肉が入手できない場合は、鮭缶や高野豆腐でも代用できます。
- ・ 顆粒だしを入れる前に取り分ければ、離乳食にも応用できます。
- ・ しょうがが入っているので、身体が温まります。
- ・ 具材は、アレルギーに注意すれば入手可能な材料に変更でき、一つの熱源でできます。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

1食分 献立 (塩ちゃんこ)

市町村名：上山市

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
塩おにぎり	精白米		100g	1kg	6・1/2合	通常通り炊飯し、1合から3つのおにぎりをラップで握る。2つずつ配る。
	塩		0.5g	5g	小さじ1弱	
	水		150ml	1.5L	カップ7・1/2	
塩ちゃんこ	豚肉 (もも脂身付き)		40g	400g		① 大根、にんじんは薄く小さめのいちよう切り、長ねぎは小口切り、豚肉、豆腐は一口大に切る。干しいたけは、キッチンバサミで薄く切っておく。 ② 鍋に水、①入れ火にかける。にんじんがやわらかくなったら、豚肉、豆腐を入れ、調味料で味をととのえ、煮込んで出来上がり。 ※豚肉は切って納品してもらうと、衛生管理が容易に。
	木綿豆腐		30g	300g	一丁	
	大根		30g	300g	1/4本	
	にんじん		15g	150g	中3/4本	
	干しいたけ		1g	10g	3~4枚	
	長ねぎ		5g	50g	1/2本	
	ガラスープの素		3g	30g	大さじ4	
	水		200ml	2L	カップ10	
	酒		大さじ1	150cc	カップ3/4	
	塩		0.2g	2g	小さじ1/2弱	
	チューブ生姜		適宜	適宜		
バナナ	バナナ		100g	1kg	中10本	皮つきのまま1本配る

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
562Kcal	18.4g	6.8g	106.3g	2.2g



ツナじゃが



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	5.2g	4.3g	13.6	0.8g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分 (g)	調理器具	
ツナ缶詰	15g	<ul style="list-style-type: none"> 包丁 まな板 ボウル ヘラ 鍋 (あればピーラー) 	
じゃがいも	60g		
にんじん	10g		
玉ねぎ	15g		
カットトマト(缶詰)	30g		
A	しょう油		4.5g
	砂糖		1.5g
	酒		1.25g
	こしょう		少々

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは5mm幅に切る。
- ② 鍋にじゃがいもとにんじん、玉ねぎ、トマト缶を加え、材料が半分かぶるくらいの水を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したらAの調味料を加える。じゃがいもがやわらかくなったらツナを加える。
- ④ 汁気がなくなるまで煮たら完成。

ポイント

- 子どもから高齢者まで食べやすい1品です。
- ツナ缶のほか、焼き鳥缶やさば缶、ソーセージ缶など様々なアレンジができます。
- ゆでたいんげんや絹さやを添えると彩りがよくなります。

1食分 献立(ツナじゃが)

献立名	材料	アレルギー	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方	
ごはん	米		75	750	5合		
牛肉とキャベツ	牛肉		70	700	700g	① 牛肉は食べやすい大きさに切る。 ② キャベツはざく切り、パプリカは種を取って一口大の乱切りにする。しょうがはみじん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを加え、香りがでたら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、キャベツとパプリカを加えて炒める。 ④ Aの調味料を加え炒め合わせ、器に盛る。	
のオイスター	キャベツ		50	500	1/2玉		
ソース炒め	赤パプリカ		15	150	1個		
	しょうが		1.5	6	1かけ		
	オイスターソース	小麦	9	90	大さじ5		
	砂糖		1	10	大さじ1		
	A しょうゆ	小麦	3	30	大さじ1・1/2強		
	酒		2.5	25	大さじ1・2/3		
	かたくり粉		1	10	大さじ1		
	サラダ油		2	20	大さじ2弱		
	ごま油		1	10	大さじ1弱		
ツナじゃが	ツナ缶詰		15	150	2缶		① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは5mm幅に切る。 ② 鍋にじゃがいもとにんじん、玉ねぎ、トマト缶を加え、材料が半分かぶるくらいの水を入れ、火にかける。 ③ 沸騰したらAの調味料を加える。じゃがいもがやわらかくなったらツナを加える。 ④ 汁気がなくなるまで煮たら完成。
	じゃがいも		60	600	8個		
	にんじん		10	100	1本		
	玉ねぎ		15	150	小1個		
	カットトマト(缶詰)		30	300	3/4缶		
	しょう油	小麦	4.5	45	大さじ2・1/2		
	砂糖		1.5	15	大さじ1・2/3		
	A 酒		1.25	12.5	大さじ1弱		
	こしょう		少々	少々	少々		

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
594kcal	24.7g	15.7g	81.8g	2.2g



山辺町

いももち鍋



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
181kcal	7.5g	3.6g	30.8g	1.3g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

加熱
できる

電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分 (g)	調理器具
じゃがいも	50g	<ul style="list-style-type: none"> 包丁 まな板 マッシャー ボウル 鍋 さいばし おたま
片栗粉	20g	
豚もも肉(うす切り)	25g	
ごま油	1g	
ごぼう・しめじ	各15g	
にんじん・長ねぎ	各10g	
水	150ml	
しょうゆ	9g	
酒	5g	
砂糖	1g	

作り方

- ① じゃがいもはゆでて熱いうちによくつぶし、片栗粉を数回に分けて入れてよくこねる。食べやすい大きさに分けて、手でにぎり固める。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。ごぼうは笹がき、にんじんはいちょう切り、しめじは食べやすい大きさに割き、長ねぎは斜めうす切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら水・ごぼう・にんじん・しめじを加えて煮る。具材がやわらかくなったらしょうゆ・酒・砂糖で調味する。
- ④ ①のいももちを③の鍋に入れる。いももちがふっくらとして浮かんできたら、長ねぎを散らしてひと煮立ちさせて、椀に盛り付けて完成。

ポイント

- ・ ごぼうやにんじんはよく洗って皮つきのまま調理できます。
- ・ いももちを別ゆでにするとさらにおいしく仕上がります。

1食分 献立 (いももち鍋)

市町村名：山辺町

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
いももち鍋	じゃがいも		50g	500g	中5個	① じゃがいもはゆでて熱いうちによくつぶし、片栗粉を数回に分けて入れてよくこねる。食べやすい大きさに分けて、手でにぎり固める。 ② 豚肉は2cm幅に切る。ごぼうは笹がき、にんじんはいちょう切り、しめじは食べやすい大きさに割り、長ねぎは斜めうす切りにする。 ③ 鍋にごま油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら水・ごぼう・にんじん・しめじを加えて煮る。具材がやわらかくなったらしょうゆ・酒・砂糖で調味する。 ④ ①のいももちを③の鍋に入れる。いももちがふっくらとして浮かんできたら、長ねぎを散らしてひと煮立ちさせて、椀に盛り付けて完成。
	片栗粉		20g	200g	カップ1・1/2	
	豚もも肉		25g	250g		
	ごま油		1g	10g	大さじ1弱	
	ごぼう		15g	150g	1本	
	しめじ		15g	150g	1袋	
	にんじん		10g	100g	小1本	
	長ねぎ		10g	100g	1本	
	水		150ml	1.5L	カップ7・1/2	
	しょうゆ	小麦	9g	90g	カップ1/2弱	
	酒		5g	50g	カップ1/4	
	砂糖		1g	10g	大さじ1強	
しらすごはん	ごはん		150g	1500g		温かいごはんにしらすとゆかりをよく混ぜる。 ※おにぎりにしても良い。
	しらす干し		10g	100g		
	ゆかり		1g	10g	大さじ2	
切干大根サラダ	切干大根		15g	150g		① 切干大根は水で戻し、お湯で5分程度ゆでる。 ② 水気を絞った切干大根と他の材料を混ぜ合わせる。
	ツナ(水煮)		25g	250g		
	コーン(缶)		15g	150g		
	ポン酢	小麦	4.5g	45g	カップ約1/4	
果物	バナナ		100g	1000g	10本	皮つきのまま配布する。

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
595kcal	20.8 g	4.8 g	133.1 g	2.8 g



ツナとコーンのサラダ

炊出し

弁当



材料 1人分(g)

ツナ缶	25g
コーン缶	20g
乾燥わかめ	5g
マヨネーズ	12g(大さじ1)
塩・こしょう	適量
水	大さじ2

調理器具

- ポリ袋
- 使い捨て手袋
- さいばし(割りばし)

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163kcal	5.2g	14.6g	4.3g	0.8g

アレルギー(特定原材料8品目)

卵

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル

作り方

- ① ポリ袋に乾燥わかめと水大さじ2を入れ戻す。キッチンバサミで袋の端を切り、水きりする。
- ② コーン缶はポリ袋に入れ、キッチンバサミで袋の端を切り、水切りする。ツナ缶は余計な油をきる。
- ③ ポリ袋に①と②を入れ、マヨネーズと塩・こしょうを加えてよく混ぜる。

ポイント

- 衛生面に配慮し、ポリ袋を使用しています。
- 味付けは手に入りやすい調味料としています。
- 調味料が手に入らない場合は、味つきの缶詰を加えて調整してください。

1食分 献立 (ツナとコーンのサラダ)

市町村名：中山町

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
ごはん	パックごはん		200g	2,000g	10個	
焼き鳥	焼き鳥缶	小麦	30g	300g		
ツナとコーンの サラダ	ツナ缶		25g	250g		① ポリ袋に乾燥わかめと水大さじ2を入れ戻す。 キッチンバサミで袋の端を切り、水きりする。 ② コーン缶はポリ袋に入れ、キッチンバサミで袋 の端を切り、水切りする。ツナ缶は余計な油を きる。 ③ ポリ袋に①と②を入れ、マヨネーズと塩・こ しょうを加えてよく混ぜる。
	コーン缶		20g	200g		
	乾燥わかめ		5g	50g		
	マヨネーズ	卵	12g (大さじ1)	120g	カップ2/3	
	塩・こしょう		適量			
	水			30ml (大さじ2)	300ml	
野菜ジュース	野菜ジュース 1本		200ml	2,000ml	10本	

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
573 k cal	15.7 g	16.9 g	89.4 g	1.5 g



寒河江市

おにぎらず



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	8.5g	3.7g	58.6g	0.4g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える
水道・給水
ペットボトル

加熱
できる
電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分(g)	調理器具
ごはん	150g	<ul style="list-style-type: none"> 炊飯器 しゃもじ キッチンバサミ サランラップ
焼きのり	1/2枚	
(お好みの具)		
さんまの蒲焼き 缶詰	20g	

作り方

- ① 焼きのりを半分に切る。
- ② ラップの上に焼きのりを置き、ごはんを広げる。
- ③ ②の手前(下半分)に好みの具をのせる。
- ④ 奥(上半分)のごはんをかぶせるようにして、具をラップごと包む。ラップで形を整える。

ポイント

- 手が汚れないので衛生的です。
- 魚の缶詰でたんぱく質が、焼きのりでミネラルもとれます。
- お好みの具は、水気の少ない物としてください。
例・・・とんかつ、エビフライ、厚焼き卵、焼肉など



寒河江市

スープしゅうまい

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241kcal	10.7g	13.4g	20.8g	2.5g

アレルギー(特定原材料8品目)

えび・かに・小麦・卵
 ※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える
水道・給水
ペットボトル

加熱
できる
電気・ガス・火

材料

1人分(g)

冷凍しゅうまい	96g(3個)
袋入りカット野菜	70g
ホールコーン	5g
乾燥春雨	5g
鶏がらスープの素	1g
しょうゆ	4g
チューブ生姜	1g
こしょう	少々
水	250ml

調理器具

- 鍋
- おたま

作り方

- ① 鍋に分量の水、冷凍しゅうまいを凍ったまま入れ、火にかけてひと煮たちさせる。
- ② 鶏がらスープの素としょうゆを加え、再び煮立たせ、春雨を加える。
- ③ 春雨がやわらかくなったら、カット野菜とコーンを加えて煮る。
- ④ 野菜がしんなりしたら、チューブ生姜とこしょうを加えて火を止め、器に盛りつける。

ポイント

- 調理道具がそろっていなくても、加熱することができれば、簡単に栄養価アップの汁ものができます。
- カット野菜は熱を加えることでしんなりするのので、多めに使用しても大丈夫です。
- 冷凍餃子でも代用できます。

1食分 献立 (おにぎらず・スープシュウマイ)

市町村名：寒河江市

献立名	材料	アレルゲン (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
おにぎらず	ごはん		150g	1,500	どんぶり5杯	① 焼きのりを半分に切る。 ② ラップの上に焼きのりを置き、ごはんを広げる。 ③ ②の手前(下半分)に好みの具をのせる。 ④ 奥(上半分)のごはんをかぶせるようにして、具をラップごと包む。ラップで形を整える。
	焼きのり		1/2枚	5枚		
	(好みの具)	さんまの蒲焼き	小麦	20g(1枚)	200(10枚)	
スープ しゅうまい	冷凍しゅうまい	えび・かに 小麦・卵	32g(3個)	320g	30個	① 鍋に分量の水、冷凍しゅうまいを凍ったまま入れ、火にかけてひと煮たちさせる。 ② 鶏がらスープの素としょうゆを加え、再び煮立たせ、春雨を加える。 ③ 春雨がやわらかくなったら、カット野菜とコーンを加えて煮る。 ④ 野菜がしんなりしたら、チューブ生姜とこしょう加えて火を止め、器に盛りつける。
	袋入りカット野菜		70g	700g	4袋	
	ホールコーン		5g	50g		
	乾燥春雨		5g	50g		
	鶏がらスープの素		1g	10g	大さじ1	
	しょうゆ	小麦	4g	40g	カップ1/4弱	
	チューブ生姜		1g	10g	小さじ1・ 1/2	
	コショウ		少々			
	水		250ml	2.5L	カップ12・ 1/2	

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	17.3 g	16.5 g	78 g	2.8 g





中華風あんかけ



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
165kcal	12.5g	7.2g	13.8g	1.8g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

炊出し

弁当

材料 1人分(g)

白菜	60g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
しいたけ	10g
豚もも薄切肉	60g
しょうが	1g
サラダ油	5ml
水	100ml
中華だし	1g
しょうゆ	5ml
食塩	0.3g
水溶き片栗粉	片栗粉3g+水10ml
ごま油	5ml

調理器具

- ・ 包丁
- ・ まな板
- ・ ボール
- ・ 計量カップ
- ・ フライパン
- ・ さいばし
- ・ おたま

作り方

- ① 白菜はザク切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、しいたけはうす切り、肉はひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、①を入れて炒める。
- ③ 水、中華だし、しょうゆを入れて中火で煮て、味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油を加え混ぜる。

ポイント

- ・ ごはんにかけて、中華丼にもできます。
- ・ とろみがついているので、高齢者の方も食べやすいです。
- ・ 冷めにくいので、体が温まります。
- ・ 白菜は他の葉物野菜に、しいたけは他のきのこでも代用できます。



カレーピラフ (パッククッキング)

炊出し



材料 1人分(g)

無洗米	75g
ウインナー	15g
ミックスベジタブル	10g
カレー粉	1g
めんつゆ(2倍濃縮)	4g
コンソメ顆粒	1g
オリーブ油	4g
水	90g

調理器具

- 包丁
- まな板
- 鍋
- さいばし
- ポリ袋

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	7.1g	9.5g	61.4g	1.1g

アレルゲン(特定原材料8品目)

小麦、乳

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

加熱
できる

電気・ガス・火

作り方

- ① 無洗米はポリ袋に入れて分量の水で30分間浸水させる。
- ② ウインナーは5mm厚さのうす切りにする。
- ③ ①の袋に、②、ミックスベジタブル、調味料すべてを入れて混ぜ、平らにならす。ポリ袋内の空気を抜いて口の上を結ぶ。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、鍋底にポリ袋がつかないように皿を敷き、その上に③を置く。最初は中火、沸騰したら弱火で30分煮る。鍋のフタはずらしておく。
- ⑤ 袋の中のピラフを混ぜて、お好みで黒コショウや乾燥パセリをふる。

ポイント

- ポコポコと軽く沸騰するくらいの火加減を保ちましょう。
- 食数が多くなった場合は、鍋またはフライパン調理が効果的です。
【材 料】無洗米1合、水220ml その他は2倍量にしてください。
【作り方】フライパンに油を熱し、ウインナー、ミックスベジタブル、米を弱火で炒める。米が透き通ったら水と調味料を入れて、フタをして15分煮て、その後5分蒸らす。



厚揚げとえのきのあんかけ (パッククッキング)

炊出し



材料	1人分(g)
厚揚げ	100g
えのき	25g
しょうゆ	9g
みりん	9g
片栗粉	3g
和風だしの素	1g
水	50ml
万能ねぎ	少々

調理器具

- 包丁
- まな板
- さいばし
- ポリ袋
- 電子レンジ

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
189kcal	12.2g	11.3g	9.6g	1.7g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦、乳
※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

加熱
できる

電気・ガス・火

作り方

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで油をとり一口大に切る。えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切って手でほぐす。
- ② ポリ袋に全ての調味料を入れて混ぜる。そこに①を入れて袋の口を軽く2回ねじる。
- ③ 500Wの電子レンジで4分間加熱し、やけどに注意して一旦取り出す。箸で袋の中身をよく混ぜ、刻んだ万能ねぎを入れる。
- ④ 再度袋の口を軽く2回ねじり、電子レンジで1分加熱する。

ポイント

- 電子レンジ加熱の際、ポリ袋を耐熱ボウルまたは深皿の上に置くと安定します。
- 食数が多くなった場合は鍋で加熱した方が効果的です。

【作り方】

鍋に片栗粉以外の材料を入れて煮る。煮えたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



朝日町

ツナと野菜ジュースのビタミンごはん

炊出し



材料	1人分(g)
アルファ化米	50g
野菜ジュース (野菜1日これ1本)	100ml
ツナ缶	35g
コーン缶	30g
粉パセリ(省略可)	少々

調理器具

・スプーン

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	10.6g	8.4g	52.9g	0.45g

アレルギー(特定原材料8品目)

なし

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水や熱源
がない

作り方

- ① アルファ化米の封を開け、脱酸素剤、スプーンを取り出す。
- ② ①に野菜ジュースを加えてよくかき混ぜ、1時間おく。
- ③ ②にツナ缶、コーン缶を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、粉パセリをかける(省略可)。

ポイント

- 水の代わりに野菜ジュースを使用するため、表示されている水の量よりも野菜ジュースを多めに加えています。
- アルファ化米のパックをそのまま使用して調理しているため、洗い物を減らすことができます。
- 鍋で加熱して作る場合は、1人分につき水25mlを加えてください。



具だくさん豆乳みそスープ

炊出し



材料	1人分(g)
キャベツ	45g
にんじん	10g
玉ねぎ	25g
かぼちゃ	20g
ぶなしめじ	20g
コンソメ顆粒	1.2g
水	80ml
豆乳(無調整)	100ml
みそ	10g

調理器具

- ・ピーラー
- ・ボウル
- ・包丁
- ・まな板
- ・鍋
- ・おたま
- ・さいばし

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
112kcal	6.9g	3.0g	14.4g	1.7g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦、乳

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

加熱
できる

電気・ガス・火

作り方

- ① 根菜の皮をむいて食べやすい大きさに切って鍋に入れ、コンソメと水を加えて加熱する。
- ② 他野菜、きのこ類を食べやすい大きさに切り、沸騰した①に加える。
- ③ 野菜に火が通ったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ みそを溶かす。

ポイント

- ・豆乳を牛乳に変更可能です。
- ・温かい汁物で野菜、たんぱく質の摂取量をアップ。
- ・他の根菜、葉物野菜、きのこ類、豆類でも臨機応変に変更できます。
- ・1杯で、1日分の野菜1/3量とることができます。
- ・和洋いずれの料理にも合います。

1食分 献立 (ビタミンごはん・具だくさん豆乳みそスープ)

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
ツナと野菜 ジュースのビタ ミンごはん	アルファ化米		50g	500g	5パック	① アルファ化米の封を開け、脱酸素剤、スプーンを取り出す。 ② ①に野菜ジュースを加えてよくかき混ぜ、1時間おく。 ③ ②にツナ缶、コーン缶を加えて混ぜ合わせる。 ④ 器に盛りつけ、粉パセリをかける(省略可)。
	野菜ジュース (野菜1日これ1本)		100ml	1kg	5本	
	ツナ缶		35g	350g	5缶	
	コーン缶		30g	300g	2.5缶	
	粉パセリ (省略可)		少々	適宜	適宜	
具だくさん豆乳 みそスープ	キャベツ		45g	450g	1/2個	① 根菜の皮をむいて食べやすい大きさに切って鍋に入れ、コンソメと水を加えて加熱する。 ② 他野菜、きのこ類を食べやすい大きさに切り、沸騰した①に加える。 ③ 野菜に火が通ったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。 ④ みそを溶かす。
	にんじん		10g	100g	1/2本	
	玉ねぎ		25g	250g	2個	
	かぼちゃ		20g	200g	1/6個	
	ぶなしめじ		20g	200g	2パック	
	コンソメ顆粒	小麦、乳	1.2g	12g	大さじ1と1/3	
	水		80g	800g	4カップ	
	豆乳(無調整)		100g	1kg	大1本	
	みそ		10g	100g	大さじ5と1/2	
ソファール ヨーグルト	ヨーグルト	乳	100g	1kg	10パック	

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
533kcal	21.4 g	13.4 g	81.9 g	2.3 g



大江町 芋煮



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
103kcal	6.4g	4.4g	9.5g	1.2g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える
水道・給水
ペットボトル

加熱
できる
電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分(g)	調理器具
冷凍さといも	30g	・鍋 ・ヘラ ・おたま ・キッチンバサミ
乾燥ごぼう	2g	
乾燥舞茸	0.5g	
つきこん	20g	
牛肉	25g	
長ねぎ	10g	
酒	1g	
砂糖	1g	
しょうゆ	8g	
水	150ml	

作り方

- ① 長ネギは、キッチンバサミで斜め切りにする。
- ② 鍋に牛肉・酒を入れて炒める。
- ③ ②に水、砂糖、醤油、乾燥ごぼう、乾燥まいたけ、つきこんを加えて加熱する。
- ④ 沸騰したら、冷凍さといもを加えて火が通ったら、長ねぎを加えて完成。

ポイント

- ・包丁を使わないで作ることができ、食べ慣れた味でほっとできる一品です。



大江町

缶詰まるごとゼリー

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
65kcal	0.5g	0.1g	16.5g	0g

アレルギー(特定原材料8品目)

なし

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

加熱
できる
電気・ガス・火

水がない

材料 3人分(g)

みかん缶(4号)	1缶(240g)
クリアガー 又は粉寒天	1袋(5g)

調理器具

- ・レンジ可耐熱の容器
- ・スプーン等
(混ぜられるもの)
- ・電子レンジ
- ・缶切り

作り方

- ① みかん缶を開けて、汁だけ取り出す。
- ② 耐熱容器に汁とクリアガー(又は寒天)を入れて電子レンジで2分位(ぷつぷつするまで)加熱する。
- ③ ①みかん缶の缶に②を入れる。
- ④ 冷まして固める。

ポイント

- ・材料が少なく簡単に作れるので、手軽にデザートが楽しめます。
- ・もも缶やパイナップル缶など、他の果物缶詰でも代用できます。
- ・冬場や冷蔵庫が使用可能なら、ゼラチンでも作れます。

【注意】

缶で指を切らないように気を付けてください。



チーズかまぼこ入りオニオンサラダ

炊出し



材料	1人分(g)
チーズかまぼこ	1本
玉ねぎ	40g
マヨネーズ	2g
しょうゆ	2g
かつお節	0.5g

調理器具

- まな板
- 包丁
- さいばし
- 鍋
- ざる
- ビニール袋

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
85kcal	6.1g	4.5g	8.4g	0.9g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦・乳・卵

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

作り方

- ① 玉ねぎはスライスし、沸騰したお湯で湯通ししてから水にさらし、水気を絞る。
- ② チーズかまぼこを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①・②をビニール袋に入れて調味料（マヨネーズ・しょうゆ・かつお節）を混ぜ合わせて完成。

ポイント

- チーズかまぼこを使用した簡単レシピです。

1食分 献立(芋煮・缶詰まるごとゼリー・オニオンサラダ)

市町村名：大江町

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方	
ごはん	レトルトごはん		150g	1500g	10パック		
芋煮	冷凍さといも		30g	300g	M6個	① 長ネギは、キッチンバサミで斜め切りにする。 ② 鍋に牛肉・酒を入れて炒める。 ③ ②に水、砂糖、醤油、乾燥ごぼう、乾燥まいたけ、つきこんを加えて加熱する。 ④ 沸騰したら、冷凍さといもを加えて火が通ったら、長ねぎを加えて完成。	
	乾燥ごぼう		2g	20g	1袋		
	乾燥まいたけ		0.5g	5g			
	つきこん		20g	200g	1袋		
	牛肉		25g	250g			
	ねぎ		10g	100g	1本		
	酒		1g	10g	小さじ2		
	砂糖		1g	10g	大さじ1強		
	しょうゆ	小麦	8g	80g	大さじ4・1/2		
	水		150ml	1.5L	カップ7・1/2		
缶詰まるごとゼリー	みかん缶		80g	800g	3缶(4号)		① みかん缶を開けて、汁だけ取り出す。 ② 耐熱容器に汁とクリアガー(又は寒天)を入れて電子レンジで2分位(ぷつぷつするまで)加熱する。 ③ ①みかん缶の缶に②を入れる。 ④ 冷まして固める。
	クリアガー 又は粉寒天		1.5g	15g	5g×3袋		
オニオンサラダ	チーズ かまぼこ	乳・小麦・卵	20g	200g	10本	① 玉ねぎはスライスし、沸騰したお湯で湯通ししてから水にさらし、水気を絞る。 ② チーズかまぼこを食べやすい大きさに切る。 ③ ①・②をビニール袋に入れて調味料(マヨネーズ・しょうゆ・かつお節)を混ぜ合わせて完成。	
	玉ねぎ		40g	400g	3個		
	マヨネーズ	卵	2g	20g	大さじ2弱		
	しょうゆ	小麦	2g	20g	大さじ1強		
	かつお節		0.5g	5g	2袋		

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487kcal	16.8g	9.5g	90.1g	2.1g



村山市

押し麦入りのスープ

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
109kcal	3.5g	3.0g	20.3g	1.2g

アレルギー(特定原材料8品目)

なし

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

材料

1人分(g)

押し麦	10g
トマト(缶)	10g
玉ねぎ	20g
かぼちゃ	30g
干しいたけ	1.5g
油	2g
水	100ml
みそ (またはあら塩)	10g (あら塩 1.2g)

調理器具

- 包丁
- まな板
- ボール
- 鍋
- さいばし
- おたま

作り方

- ① トマト、玉ねぎ、かぼちゃは1cm角のさいの目に切る。
- ② 干しいたけは、軸をはずして手で割る。
- ③ ①をサラダ油で炒めて、油が全体にまわったら押し麦と水、②を加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ④ ③みそを加えて味を調える。

ポイント

- 緑黄食野菜や食物繊維が摂れ、身体に優しいスープです。
- 注フェーズフリー、普段から自宅にありそうなものを使用しています。
- シンプルな素材を使っていますので、全年代で対応が可能です。
- ひよこ豆(缶)などを入れても美味しいです。

(注)フェーズフリー:災害が起きた時のために準備するのではなく、日常的に使っているものを非常時に役立てるという考え方。

1食分 献立 (押し麦入りのスープ)

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方										
パックごはん	パックごはん		150g	1500g	10パック	温める										
さんま缶の みぞれ煮	さんま缶	小麦	40g	400g	2.5缶	さんま缶と大根おろしを火にかけ、ふたをして全体が加熱されるよう中火で煮る。										
	大根おろし		30g	300g	1/3本											
切干大根の 梅干し和え	切干大根		4g	40g	½袋	① 切干大根を水戻しし食べやすい大きさにカットし、5分程度ゆでる。 ② 水気をしっかりしぼった①と、塩昆布、梅びしお(またはポン酢)とごま油を合わせる。 ③ ごまをふる。										
	塩昆布	小麦	1g	10g	大さじ2											
	梅びしお (又はポン酢)	(ポン酢:小麦)	2g	20g	3袋(1袋7g)											
	ごま油		1.5g	15g	大さじ1強											
	白ごま		2	20g	大さじ2											
押し麦入りの スープ	押し麦		10g	100g	3/2カップ	① トマト、玉ねぎ、かぼちゃは1cm角のさいの目に切る。 ② 干しいたけは、軸をはずして手で割る。 ③ ①をサラダ油で炒めて、油が全体にまわったら押し麦と水、②を加えてやわらかくなるまで煮込む。 ④ ③みそを加えて味を調える。										
	トマト(缶)		10g	100g	½カップ											
	玉ねぎ		20g	200g	1個											
	かぼちゃ		30g	300g	½個											
	干しいたけ		1.5g	15g	5個											
	サラダ油		2g	20g	大さじ2											
	水		100ml	1L	5カップ											
	みそ (またはあら塩)		10g	100g	大さじ5と 1/2											
			栄養価／1人分		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>541kcal</td> <td>16.8g</td> <td>13.8g</td> <td>95.4 g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	541kcal	16.8g	13.8g	95.4 g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量												
541kcal	16.8g	13.8g	95.4 g	2.5g												



東根市

もやし・きゅうり・にんじんのナムル

炊出し

弁当



材料 1人分(g)

もやし	45g
きゅうり	25g
にんじん	18g
ハム	10g
★鶏がらスープの素	1g
★しょうゆ	1g
★ごま油	2g
★すりごま	2g

調理器具

- ・包丁
- ・まな板
- ・ざる
- ・ボール
- ・鍋
- ・さいばし

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
71kcal	3.8g	4.6g	3.5g	0.9g

アレルギー(特定原材料8品目)

卵、乳、小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

作り方

- ① きゅうりとにんじんとハムは、千切りにする。もやしは水洗いしておく。
- ② 沸騰したお湯できゅうりとハムを湯通しする。にんじんともやしは、沸騰したお湯でゆでる。きゅうりとにんじんともやしを流水で冷やし、しっかりとしぼっておく。
- ③ ボールに★の調味料を入れて、よく混ぜる。
- ④ すべての食材と③を合わせる。冷蔵庫で冷やして、提供直前に盛り付ける。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

ポイント

- ・ 野菜は、加熱後よく水気を切り、調味料を和えて冷やすことで、味がなじみます。
- ・ 冷蔵庫が無い場合は、食中毒防止のため、調理終了から提供(喫食)まで時間が空かないようにしましょう。

1食分 献立 (もやし・きゅうり・にんじんのナムル)

市町村名： 東根市

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方
ごはん(米)			150g(68g)	1.5kg(680g)	(4.5合)	
豚肉の カラフル炒め	豚うす切り肉 (コース)		50g	500g		①豚うす切り肉は、一口大に切り、フライパンで炒める。火が通ったら、皿に移す。 ②玉ねぎは、くし形に切る。パプリカはうす切りにする。フライパンに油を熱し、炒める。 ③①と②をフライパンにうつし、Aの材料を混ぜ合わせ、炒める。全体にAがなじんだら、盛り付ける。
	玉ねぎ		15g	150g	小1個	
	赤パプリカ		5g	50g	大1/3個	
	黄パプリカ		5g	50g	大1/3個	
【A】	トマトケチャップ		15g	150g		
【A】	ウスターソース	小麦	4g	40g		
	サラダ油		3g	30g		
もやし・きゅうり・ にんじんのナムル	もやし		45g	450g	2袋	①きゅうりとにんじんとハムは、千切りにする。もやしは水洗いしておく。 ②沸騰したお湯できゅうりとハムを湯通しする。にんじんともやしは、沸騰したお湯でゆでる。きゅうりとにんじんともやしを流水で冷やし、しっかりとしぼっておく。 ③ボールに★の調味料を入れて、よく混ぜる。 ④すべての食材と③を合わせる。冷蔵庫で冷やして、提供直前に盛り付ける。
	きゅうり		25g	250g	2~3本	
	にんじん		18g	180g	大1本	
	ハム	卵・乳	10g	100g		
	★鶏がらスープの素		1g	10g		
	★しょうゆ	小麦	1g	10g		
	★ごま油		2g	20g		
	★すりごま		2g	20g		
さつまいもと りんごのレモン煮	さつまいも		60g	600g	大2本	①さつまいもとりんごをよく洗う。 ②さつまいもは、1cm幅程度の厚さの半月またはいちよう切りにして、水にさらす。りんごは、縦半分になりんごの芯を取り除き、皮をむく。横に1cm幅に切る(いちよう切り)。 ③さつまいもとりんごを鍋に入れる。かぶる程度の水と砂糖とレモン果汁を加えて、やわらかくなるまで煮る。
	りんご		20g	200g	小1個	
	砂糖		2.0g	20g		
	レモン果汁		0.5g	5g		

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
567kcal	18.9g	17.1g	84.7g	1.7g



アルファ化米deだんご汁

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	3.4g	0.4g	28.1g	1.3g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦、乳

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える
水道・給水
ペットボトル

加熱
できる
電気・ガス・火

材料	1人分(g)
アルファ化米	25g(1/4袋)
湯(戻し用)	40g
片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
(干)しいたけ スライス	1.5g(小1枚分)
カット野菜	60g(1/2袋)
和風だし	1g(小さじ1/3)
水	200ml
しょうゆ	6g(小さじ1)

【調理器具】

- 鍋
- おたま
- ビニール手袋

★だんご状に丸める
→ビニール手袋をして
衛生面に配慮しましょう

【作り方】

- ① アルファ化米を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出し、湯を入れてかるくかき混ぜて密封し15分おく。
- ② 鍋に水、(干)しいたけを入れてわかし、カット野菜と和風だしを入れ、2～3分煮る。
- ③ ①を袋のまま米の粒をつぶすようにもむ。つぶれたら片栗粉を加えて混ぜ、だんご状に丸める。
- ④ ③を②に加えてひと煮立ちし、しょうゆで味を調べてできあがり。

【ポイント】

- 袋のままつぶしにくい場合は、ボウルにうつして行ってください。
- 流通が回復してきた時期を想定しています。
- アルファ化米をおいしく食べるためのレシピです。
- 野菜は、流通状態によって手に入るものに変更できます。
- 大量調理の場合は袋のままだと逆に手間がかかるため、ボウルで戻し、つぶしてだんご状にします。

1食分 献立 (アルファ化米deだんご汁)

市町村名：尾花沢市

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方			
桜えびと揚げ玉 のおにぎり	パックごはん		180g	1800g	10パック	① パックごはんを湯せんかレンジで温める。 ② すべての材料をビニール袋に入れ、混ぜておにぎりにする。			
	桜えび	えび	3g	30g	1カップ				
	揚げ玉	小麦	5g	50g	1袋				
	青のり		0.01g	0.1g					
	ごま油		2g	20g	大さじ1.6				
	和風だし	乳	2g	20g	大さじ1.6				
	めんつゆ	小麦	6g	60g	大さじ3.3				
さばと大根のみ そ煮	さばのみそ煮缶		50g	500g	約3缶	① 大根は皮をむき、薄めのいちょう切りにする。 ② ビニール袋にすべての材料を入れ、空気を抜いて上の方でしっかり結ぶ。湯せんで30分。			
	大根		40g	400g	中1/2本				
アルファ化米de だんご汁	アルファ化米		25g	250g	25袋	① アルファ化米を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出し、湯を入れてかるくかき混ぜて密封し15分おく。 ② 鍋に水、(干)しいたけを入れてわかし、カット野菜と和風だしを入れ、2~3分煮る。 ③ ①を袋のまま米粒をつぶすようにもむ。つぶれたら片栗粉を加えて混ぜ、だんご状に丸める。 ④ ③を②に加えてひと煮立ちし、しょうゆで味を調べてできあがり。			
	湯		40g	400g	2カップ				
	片栗粉		1.5g	15g	大さじ2弱				
	干しいたけ スライス		1.5g	15g	小10枚				
	カット野菜		60g	600g	5袋(1袋100gを想定)				
	和風だし	乳	1g	10g	大さじ1				
	水		200ml	2L	カップ10				
	しょうゆ	小麦	6g	60g	大さじ3強				
				栄養価/1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
					633kcal	16.6g	14.9g	104.5g	2.7g



大石田町

いらずごはん



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	12.0g	5.0g	91.0g	1.0g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

加熱
できる

電気・ガス・火

炊出し

材料	1人分(g)
アルファ化米	1パック(100g)
鮭フレーク	17g
塩昆布	3g
枝豆(冷凍)	25g

調理器具

- はし又はスプーン

作り方

- ① アルファ化米は安定するように袋の底を広げて開封し、脱酸素剤、スプーンを取り出す。
- ② お湯又は水を袋内側の注水線まで注ぎ、鮭フレーク、塩昆布、枝豆は冷凍のまま入れ、よくかき混ぜる。
- ③ 袋のチャックを締め、規定の時間おく。
- ④ 全体を混ぜ合わせて完成。

ポイント

- ・ アルファ化米の袋を使うので、調理器具は、はし又はスプーンのみです。アルファ化米に付属しているスプーンを使えば、洗い物はゼロです。
- ・ 材料を入れるだけなので、難しい味付けも不要で簡単に作ることができます。
- ・ 冷凍枝豆が自然解凍可能のものであれば、お湯がなくても水を確保すると災害発生直後でも作ることができます。



大石田町

ミートボールミネストローネ

炊出し



材料	1人分(g)
ミートボール (トマトソース)	1/2袋(60g) ※ミートボール5個とタレ
カット野菜	100g
ミックスベジタブル	30g
カットトマト缶	1/2缶(200g)
A コンソメ(固形)	1/2個(2.5g)
水	150ml

調理器具

- 鍋
- 蓋
- ボウル
- おたま

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	8.4g	6.0g	27.3g	1.9g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦・乳・卵

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

作り方

- ① 鍋にミートボールのタレとAを入れ、加熱する。
- ② 沸騰したら、カット野菜、ミックスベジタブルを加え、軽く混ぜてさらに加熱する。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、ミートボールを加え、混ぜずに蓋をして弱火で約2分加熱する。
- ④ 火を止め、約2分蒸らして完成。

ポイント

- ・ ガスがなくても電子レンジや炊飯器で調理が可能です。使用するカット野菜やミックスベジタブルの種類、食材のプラスワンで様々なアレンジをすることができます。
(例) ごはんとチーズをプラス→トマトリゾット
パスタをプラス→スープパスタ風
カレールウをプラス→ハヤシライス など
- ・ 1日分の野菜摂取量のうち、約1/3を摂取することができます。

1食分 献立 (いそどりごはん・ミートボールミネストローネ)

市町村名：大石田町

献立名	材料	アレルギー (特定原材料)	1人分(g)	10人分(g)	10人分 (目安量)	作り方									
いそどりごはん	アルファ化米		100g	1,000g	10パック	① アルファ化米は安定するように袋の底を広げて開封し、脱酸素剤、スプーンを取り出す。 ② お湯又は水を袋内側の注水線まで注ぎ、鮭フレーク、塩昆布、枝豆は冷凍のまま入れ、よくかき混ぜる。 ③ 袋のチャックを締め、規定の時間おく。 ④ 全体を混ぜ合わせて完成。									
	鮭フレーク		17g	170g											
	塩昆布	小麦	3g	30g											
	枝豆(冷凍)		25g	250g											
ミートボール ミネストローネ	ミートボール	小麦・卵・乳	60g	600g	20袋 (ミートボール 50個、タレ 225g)	① 鍋にミートボールのタレとAを入れ、加熱する。 ② 沸騰したら、カット野菜、ミックスベジタブルを加え、軽く混ぜてさらに加熱する。 ③ 野菜がしんなりしてきたら、ミートボールを加え、混ぜずに蓋をして弱火で約2分加熱する。 ④ 火を止め、約2分蒸らして完成。									
	カット野菜		100g	1,000g	3と1/3袋 (1袋300gを 想定)										
	ミックス ベジタブル		30g	300g											
	カットトマト缶		200g	2,000g	5缶										
	コンソメ (固形)	小麦・乳	2.5g	25g	5個										
	水		150ml	1,5L											
栄養価／1人分															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>632kcal</td> <td>20.7g</td> <td>10.7g</td> <td>117.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	632kcal	20.7g	10.7g	117.9g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量											
632kcal	20.7g	10.7g	117.9g	2.8g											



天童市

ほうれん草とにんじんのおかか昆布和え

炊出し



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	5.2g	4.3g	13.6	0.8g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル加熱
できる

電気・ガス・火

材料	1人分 (g)	調理器具
ほうれん草	60g	<ul style="list-style-type: none"> 包丁 まな板 ボウル ざる 鍋 さいばし バット
にんじん	10g	
塩昆布	2.5g	
削りかつお節	0.5g	

作り方

- ①ほうれん草は4cm長さに、にんじんは4cm長さの食べやすい大きさに切り、それぞれゆでる。食べやすいかたさになったら、手早くざるにあけて、水にさらしたり、バットに広げるなどしてしっかり冷ます。
- ②ボウルに水気を切った①と塩昆布、かつお節を入れて、和える。

ポイント

- ほうれん草は、他の青菜や季節の野菜でも、アレンジ可能な1品です。
- ごま油を加えると風味が加わります。
- プロセスチーズを加える場合は、塩昆布を減らしてください。



朝日町

野菜ジュースで作るチキンライス

炊出し



材料	1人分(g)
アルファ化米	50g
野菜ジュース (野菜1日これ1本)	100ml
やきとり缶(たれ)	37.5g(1/2缶)
コーン缶	30g
粉パセリ(省略可)	少々

調理器具

・スプーン

栄養価/1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩 相当量
302kcal	11.3g	3.7g	55.9g	1.0g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水や熱源
がない

作り方

- ① アルファ化米の封を開け、脱酸素剤、スプーンを取り出す。
- ② ①に野菜ジュースを加えてよくかき混ぜ、1時間おく。
- ③ ②にやきとり缶、コーン缶を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、粉パセリをかける(省略可)。

ポイント

- 水の代わりに野菜ジュースを使用するため、表示されている水の量よりも野菜ジュースを多めに加えてください。
- アルファ化米のパックをそのまま使用して調理しているため、洗い物を減らすことができます。
- 鍋で加熱して作る場合は、1人分につき水を25ml加えてください。



朝日町

おやつdeさば缶ポテトサラダ

炊出し

弁当



材料	1人分(g)
じゃがりこ (サラダ)	14g (1/4個 (1個57g))
水	29ml
さば水煮缶	24g (1/8缶(1缶190g))
ミックス ビーンズ	13g (1/4袋(1袋50g))
マヨネーズ	6g

調理器具

・スプーンやヘラ

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩 相当量
211kcal	7.5g	14.8g	12.0g	0.2g

アレルギー(特定原材料8品目)

卵・乳

※使用する加工品、調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える

水道・給水
ペットボトル

作り方

- ① じゃがりこの蓋を開け、水を加えて1時間程ふやかす。
- ② ①をヘラ等でつぶし、マッシュポテト状になるまで混ぜる。
- ③ さば水煮缶の水分を切り、ほぐす。
- ④ ②に③とミックスビーンズを加え、マヨネーズで和える。

ポイント

- ・加熱できる場合は水をお湯に変更し、3分程ふやかします。
- ・さば缶、ミックスビーンズ使用で、たんぱく質摂取量をアップできます。
- ・じゃがりこのカップやさば水煮の缶をそのまま使用して調理することで、洗い物を減らすことができます。



ツナと海藻の塩昆布和え

弁当



材料	1人分(g)	調理器具
乾燥海藻ミックス (または乾燥わかめ、 乾燥野菜)	2.5g	<ul style="list-style-type: none"> ・ボウル ・ざる ・さいばし
ツナ缶	9g	
塩昆布	1.3g	

栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩 相当量
31kcal	2.3g	1.9g	1.2g	0.7g

アレルギー(特定原材料8品目)

小麦

※使用する加工品・調味料を確認すること。

ライフラインの状況

水が
使える水道・給水
ペットボトル

作り方

- ① 海藻ミックスを水でもどす。
- ② ①の水分を切り、ツナ缶、塩昆布で和える。

ポイント

- ・加熱調理不要です。
- ・乾燥海藻ミックスを乾燥わかめ、乾燥野菜に変更可能です。





アルファ化米調理方法



	分量 (個包装1袋)	調理 (できあがり 1人 200g)	作り方
水の場合	アルファ化米 100g 水 160g	6人分 アルファ化米 450g 水 720g	軽く混ぜて、約60分。 ※水の温度によって、時間が異なる
お湯の場合	アルファ化米 100g 熱湯 160g	6人分 アルファ化米 450g 熱湯 720g	軽く混ぜて、約15分。
炊飯器の場合	アルファ化米 100g 水 180g	8人分 アルファ化米 600g 水 1,080g	①炊飯器に、アルファ化米と水を入れて、 すぐにひとませする。 ② <u>すぐに炊飯器のスイッチを入れる。</u> <u>※【早炊き】【快速】【高速】等、短時間で炊ける設定で炊く</u> <u>※アルファ化米は浸水させない</u>

※アルファ化米 1合強で約100g



アルファ化米調理方法（全粥）



	分量（2食分）	作り方
鍋での作り方	アルファ化米 100g 水 600g	<p>①30分程度浸水させる。</p> <p>②①を火にかけて、強火で沸騰させる。③沸騰したら、弱火にして、フタをずらして20分程度煮る。</p> <p>③水が無くなりそうになったら水を足して煮る。</p> <p>※鍋底に張り付かないよう、ときどきまぜること。</p>



**アルファ化米をおかゆにするには長時間の加熱が必要です。
すぐ食べられるレトルト粥などの備蓄をおすすめします。**



炊き出し献立集(災害時の炊き出し現場の献立集)
令和8年3月作成

問合せ先 村山総合支庁保健福祉環境部地域健康福祉課
TEL:023-627-1183