

東洋システムサイエンス

献立作成講座A 献立作成講座



Food design M

管理栄養士

沼倉 真宝子



本日のスケジュール

10:00~自己紹介、スケジュール説明

10:10~講義開始

献立作成のポイント、手順

献立作成(レイアウト)

12:00~休憩

13:00~献立作成(献立の詳細、栄養計算ソフト使用)

14:30~質疑応答

15:00~終了

※休憩時間は適宜設けます

※時間は目安のため多少の前後があります



献立のポイント

栄養

健康

安全

衛生的

美味しい

食材

価格

温度

調理能力

調理方法



献立作成の手順



- 給与栄養目標量
- 食品群別荷重平均栄養成分
- 食品構成表
- 予定献立
- 実施（検食、残食調査）
- 栄養出納表 等
- 嗜好調査、食材使用量の帳票、
材料費の帳票、棚卸



給与栄養目標量の設定

給与栄養目標量とは

給食を提供する集団の特性を把握し、それに見合った栄養量の目標値を設定する。その栄養量を給食を通して供給する。

- ◆ 日本人の食事摂取基準
年齢、性別、身体活動量を考慮
- ◆ 学校給食基準



給与栄養目標量の設定

年齢区分	男性								女性								
	身体活動レベル	1人1日当たり 食事摂取基準			対象者数	総量			身体活動レベル	1人1日当たり 食事摂取基準			対象者数	総量			
		エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質	
		(kcal)	(g)	(g)		(kcal)	(g)	(g)		(kcal)	(g)	(g)		(kcal)	(g)	(g)	
18~29	低	2250	65	65	43	96750	2795	2795	低	1700	50	45	23	39100	1150	1035	
	普	2600	65	75	61	158600	3965	4575	普	1950	50	55	10	19500	500	550	
30~49	低	2350	65	65	53	124550	3445	3445	低	1750	50	50	44	77000	2200	2200	
	普	2750	65	75	45	123750	2925	3375	普								
50~64	低	2250	65	60	54	121500	3510	3240	低	1700	50	45	38	64600	1900	1710	
	普	2650	65	70	12	31800	780	840	普								
小計					268	656950	17420	18270	小計					115	200200	5750	5495
男性平均						2451	65	68	女性平均						1741	50	48
									男女合計					383	857150	23170	23765
									計算結果						2096	58	58
									给与栄養目標量						2100	60	60



食品群別荷重平均栄養成分の設定

食品群別荷重平均栄養成分とは

それぞれの食品群に属する食品の構成割合に基づいて求めた栄養成分の平均値。簡易に栄養価算定が行える。ただし、食品群ごとの算定のため、食品ごとの算定と比較すると精度は低くなる。

◆施設ごとの1年間の使用実績から求める

◆新規施設は、代表的な食品からおおよその数値を求めたり、他の施設や給食ソフトの情報を参考にする



食品群別荷重平均栄養成分表(例)

⑰-A：食品群別荷重平均栄養成分表(例)(日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)による) (可食部 100 g 当たり)

食品群	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μ g)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)			
1. 穀類														
米	358	14.9	6.1	0.9	77.6	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0	
パン	297	32.9	9.3	7.0	49.4	28	0.8	1	0.09	0.04	0	2.2	0.4	
めん	138	67.5	4.1	0.9	27.0	7	0.4	0	0.03	0.01	0	1.4	0.3	
小麦粉・その他の穀物	347	19.0	10.5	2.6	67.2	24	1.0	0	0.13	0.05	0	2.8	0.2	
2. いも類														
いも・生	81	78.6	1.5	0.1	18.8	13	0.4	1	0.09	0.03	25	1.7	0.0	
こんにゃく	6	97.0	0.2	0.0	2.7	60	0.5	0	0.00	0.00	0	2.6	0.0	
でん粉とその製品	335	16.8	0.1	0.2	82.9	28	0.9	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	
3. 砂糖類	383	1.0	0.0	0.0	98.9	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
4. 豆類														
大豆・大豆製品	167	70.6	13.0	11.2	4.1	164	2.5	0	0.05	0.13	0	2.0	0.1	
その他の豆・豆製品	205	49.0	10.4	1.0	38.1	37	3.1	0	0.08	0.05	0	0.0	0.0	
5. 種実類	614	1.2	22.2	52.9	19.3	768	6.8	1	0.39	0.17	0	10.2	0.3	
6. 野菜類														
緑黄色野菜	28	90.9	1.4	0.3	5.9	57	0.9	267	0.05	0.10	28	2.3	0.0	
野菜漬物	70	77.9	2.5	0.2	15.4	41	0.8	9	0.07	0.05	18	3.2	3.3	
その他の野菜	31	90.7	1.3	0.0	7.2	40	0.4	7	0.04	0.02	17	2.1	0.0	
7. 果実類														
かんきつ類	45	87.6	0.9	0.1	10.9	23	0.0	44	0.08	0.03	45	1.3	0.0	
その他の果実	60	82.8	0.6	0.1	16.2	5	0.1	11	0.03	0.01	12	1.0	0.0	
果実加工品	136	66.3	0.2	0.0	33.1	9	0.2	6	0.02	0.00	9	0.8	0.0	
8. きのこと類	52	73.2	6.2	1.0	18.1	17	2.1	0	0.19	0.43	3	12.5	0.3	
9. 藻類	116	24.7	14.8	1.4	39.5	586	9.4	488	0.27	0.74	37	26.7	7.9	
10. 魚介類														
魚介・生物	143	71.2	18.6	6.2	0.0	22	0.3	104	0.08	0.12	0	0.0	0.0	
魚介・干物と加工品	234	59.0	21.6	15.6	0.4	49	1.4	70	0.22	0.30	6	0.0	2.5	
水産練り製品	119	70.9	12.2	2.4	12.0	60	0.6	5	0.04	0.12	0	0.0	2.1	
11. 肉類														
肉・生物	180	68.9	19.9	9.9	0.0	5	1.2	16	0.26	0.20	0	0.2	0.0	
肉加工品	259	59.0	13.8	20.9	3.8	9	0.9	2	0.37	0.15	24	0.0	2.2	
12. 卵類	150	76.3	11.9	10.4	0.5	49	1.8	172	0.05	0.41	0	0.0	0.3	
13. 牛乳・乳製品類	110	76.7	7.7	4.3	9.6	249	0.1	42	0.06	0.31	2	0.0	0.3	
14. 油脂類	877	4.1	0.2	95.2	0.2	4	0.0	324	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
15. 調味・香辛料類	182	48.5	5.0	8.9	18.0	50	2.1	8	0.05	0.07	0	1.7	16.5	



食品構成表の設定

食品構成表とは

給与栄養量（1人1日または1食あたり）を食品群ごとに使用量に置き換えて示した一覧。食品構成表の量を元に献立を作成すると、効率的に作業ができ、使用量のムラも防ぎ、栄養バランスがとりやすい。最低限1年に1度は検討。

栄養比率の標準値	成人	学童	幼児
穀類エネルギー比	60%以下	55%以下	50%以下
動物性たんぱく質比	40～50%	45～50%	50%程度
脂肪エネルギー比	20～30%	20～30%	20～30%



食品構成表(例)

食品群	1人当たり 可食部 重量 (g)	エネルギー		水分 (g)	たんぱく質		脂質 (g)	炭水 化物 (g)	無機質		ビタミ ン (RE当量)				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	
		全量 (kcal)	うち 穀類 (kcal)		全量 (g)	動物性 (g)			カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	A (μ g)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)			
1. 穀類	米	72	258	258	10.7	4.4	0.6	55.8	4	0.6	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	パン	21	62	62	6.9	2.0	1.5	10.4	6	0.2	0	0.02	0.01	0	0.5	0.1	
	めん	12	17	17	8.1	0.5	0.1	3.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	小麦粉・その他の穀物	10	35	35	1.9	1.1	0.3	6.7	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
2. いも類	いも・生	38	31		29.9	0.6	0.0	7.1	5	0.2	0	0.03	0.01	10	0.6	0.0	
	こんにゃく	5	0		4.9	0.0	0.0	0.1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	でん粉とその製品	5	17		0.8	0.0	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
3. 砂糖類	10	38		0.1	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
4. 豆類	大豆・大豆製品	6	10		4.2	0.8	0.7	0.2	10	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	その他の豆・豆製品	1	2		0.5	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
5. 種実類	1	6		0.0	0.2	0.5	0.2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		
6. 野菜類	緑黄色野菜	40	11		36.4	0.6	0.1	2.4	23	0.4	107	0.02	0.04	11	0.9	0.0	
	野菜漬物	8	6		6.2	0.2	0.0	1.2	3	0.1	1	0.01	0.00	1	0.3	0.3	
	その他の野菜	80	25		72.6	1.0	0.0	5.8	32	0.3	6	0.03	0.02	14	1.7	0.0	
7. 果実類	かんきつ類	8	4		7.0	0.1	0.0	0.9	2	0.0	4	0.01	0.00	4	0.1	0.0	
	その他の果実	10	6		8.3	0.1	0.0	1.6	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	4	5		2.7	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
8. きのこと類	8	4		5.9	0.5	0.1	1.4	1	0.2	0	0.02	0.03	0	1.0	0.0		
9. 藻類	2	2		0.5	0.3	0.0	0.8	12	0.2	10	0.01	0.01	1	0.5	0.2		
10. 魚介類	魚介・生物	21	30		15.0	3.9	3.9	1.3	0.0	5	0.1	22	0.02	0.03	0	0.0	0.0
	魚介・干物と加工品	3	7		1.8	0.6	0.6	0.5	0.0	1	0.0	2	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	水産練り製品	2	2		1.4	0.2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
11. 肉類	肉・生物	24	43		16.5	4.8	4.8	2.4	0.0	1	0.3	4	0.06	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	2	5		1.2	0.3	0.3	0.4	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
12. 卵類	11	17		8.4	1.3	1.3	1.1	0.1	5	0.2	19	0.01	0.05	0	0.0	0.0	
13. 牛乳・乳製品類	4	4		3.1	0.3	0.3	0.2	0.4	10	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
14. 油脂類	10	88		0.4	0.0		9.5	0.0	0	0.0	32	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
15. 調味・香辛料類	10	18		4.9	0.5		0.9	1.8	5	0.2	1	0.01	0.01	0	0.2	1.7	
合計		753	372	260.3	24.4	11.4	20.2	116.1	142	3.4	211	0.34	0.32	42	7.1	2.4	

出典:「給食施設のための献立作成マニュアル第10版」医歯薬出版(2023)



食品構成表(例)

食材		使用量	エネルギー	たんぱく質
		(g)	(kcal)	(g)
穀類	米	180	644	11
	パン	80	238	7.4
	めん	30	41	1.2
	小麦粉、その他穀類	5	17	0.5
芋類	いも類	50	41	0.8
	こんにゃく	5	0	0
	でんぷん、その他	5	17	0
	砂糖	10	38	0
豆類	大豆製品	50	84	6.5
	その他豆	5	10	0.5
	種実類	1	6	0.2
野菜類	緑黄色野菜	120	34	1.7
	漬物	10	7	0.3
	その他野菜	200	62	2.6
果実類	果物	60	36	0.4
	果物加工品	10	14	0
	きのこ	20	10	1.2
	海藻	5	6	0.7
魚介類	魚介・生物	40	57	7.4
	水産練製品	5	6	0.6
肉類	肉・生物	40	72	8
	肉加工品	5	13	0.7
	卵	20	30	2.4
	牛乳・乳製品	220	242	16.9
	油脂	10	88	0
	調味料、香辛料	20	36	1
合計			1849	72

給与栄養目標量	1800	70
---------	------	----

成人

穀類エネルギー比	60%以下
----------	-------

動物性たんぱく質比	40~50%
-----------	--------

脂肪エネルギー比	20~30%
----------	--------

穀類エネルギー比	940kcal	50.8%
----------	---------	-------

動物性たんぱく質比	36g	50%
-----------	-----	-----



食品構成表



食材		使用量	エネルギー	たんぱく質
		(g)	(kcal)	(g)
穀類	米			
	パン			
	めん			
	小麦粉、その他穀類			
芋類	いも類			
	こんにゃく			
	でんぷん、その他			
	砂糖			
豆類	大豆製品			
	その他豆			
	種実類			
野菜類	緑黄色野菜			
	漬物			
	その他野菜			
果実類	果物			
	果物加工品			
	きのこ			
	海藻			
魚介類	魚介・生物			
	水産練製品			
肉類	肉・生物			
	肉加工品			
	卵			
	牛乳・乳製品			
	油脂			
	調味料、香辛料			
合計				

給与栄養目標量	1800	70
---------	------	----

成人

穀類エネルギー比	60%以下
----------	-------

動物性たんぱく質比	40~50%
-----------	--------

脂肪エネルギー比	20~30%
----------	--------

穀類エネルギー比	Kcal	%
----------	------	---

動物性たんぱく質比	g	%
-----------	---	---



献立の留意点

- 調理従事者の技術、人数に見合った内容か
- 調理時間は衛生的かつ、現実的か
- 給与栄養量を満たしているか
- 予算内に納まるか
- 手に入りにくい食材は無いか
- 材料は重なっていないか、調理法や切り方が似ていないか
- 材料や料理のボリュームは適切か
- 食器や食具の使用量は適切か
- 美味しいか、見た目で食欲がそそられるか
- 喫食者の嗜好や摂食機能に適しているか



献立例 (概要)

高齢者が多い病院

月	火	水	木	金	土	日
パン カニカマ 牛乳	パン ウィンナー 牛乳	和食 挽肉	パン ツナ 牛乳	パン サラダチキン ヨーグルト	パン ハム 牛乳	パン 肉団子 牛乳
和食 鶏肉	洋食 鮭	麺類 ジョア	中華 豆腐	洋食 豚肉	和食 豆腐	中華 卵
和食 鯖	和食 豆腐	和食 鶏肉	和食 ほっけ	和食 卵	洋食 豚肉	和食 鯖



献立例

月	火	水	木	金	土	日
パン マーガリン スープ煮 りんごゼリー 牛乳	パン チョコクリーム ケチャップ煮 フルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 煮物 酢の物 佃煮	パン ジャム ドレッシング グサラダ フルーツ 牛乳	パン ジャム 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	パン ピーナッツクリーム ソテー フルーツ 牛乳	パン マーガリン 肉団子 フルーツ 牛乳
ごはん 鶏肉の薬味焼 里芋の煮物 佃煮 みそ汁	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリー サラダ ピクルス 野菜スープ	おろしうどん キャベツサラダ くずもち ジョア	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 漬物 中華スープ	カレーライス カニサラダ 福神漬け フルーツ	ごはん 豆腐のそば ろかけ 味噌煮 ふりかけ 清汁	天津飯 中華サラダ ゴマ酢和え ワカメスープ
ごはん さばの味噌煮 大葉入りソテー 漬物 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 醤油フレンチ 佃煮 みそ汁	ごはん 唐揚げ 山吹和え さつまいもの グラッセ みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 煮物 漬物 みそ汁	ごはん 千草焼き 長芋サラダ 含煮 清汁	ごはん チーズカツ マリネ マッシュポテト コーンスープ	ごはん 鱈の幽庵焼 南瓜サラダ 煮浸し 清汁



献立例(P14)の場合の、食品構成表の考え方

★考え方の方法の1つ

	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン	パン	パン	飯	パン	パン	パン
昼	飯	飯	飯	めん	飯	飯	飯
夕	飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯

①まずは大体の量が決まっている主食を考える

パン $90g \times 6回 \div 7日 = 80g$

米 $90g \times 14回 \div 7日 = 180g$

麺 $200g \times 1回 \div 7日 = 30g$

小麦粉、その他穀類 5g程度

- 週に何回使うかを考え、1日あたりに平均すると…
- 小麦粉は衣など

②容量が決まっている乳製品を検討

牛乳 $200g \times 6回 \div 7日 = 170g$ (※厳密には牛乳 $200ml$ は $200g$ ではないが丸めて計算)

ヨーグルト $60g \times 1回 \div 7日 = 10g$

乳飲料 $120g \times 1回 \div 7日 = 20g$

⇒合計... $200g$ ⇒他の乳製品使用を考慮して $220g$

③肉、魚、卵、大豆を検討

- エネルギー、たんぱく質、比率はどうか…

④野菜、その他の物を検討

- 現実的な使用量か



献立作成(3日分のレイアウト)

- ①主菜をおおまかに決める(和・洋・中も考慮)
- ②朝食はパン食かごはん食か
- ③主食の規則性(曜日固定など)
- ④主食、主菜をもとに副菜(小鉢、汁物、飲み物等)を決める

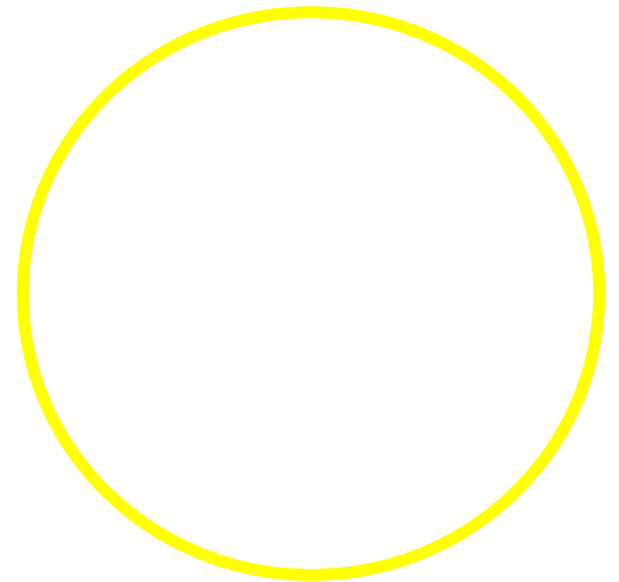
	1日目	2日目	3日目
朝食			
昼食			
夕食			



年間献立

1. サイクルメニュー

- 喫食者の入れ替わりが多い（急性期病院等）
→ 56日サイクルでフルーツのみ修正等
- 病院や高齢者施設
→ 28日サイクルの春夏秋冬メニュー
1サイクル3回転位する
- 学校
→ 年間献立
- 保育園
→ 2週間サイクル×2 の年間献立





年間献立

2. 季節の食材

- ・野菜、果物などの旬に考慮
- ・季節感を感じるメニューを提案
- ・食材の価格にアンテナを張り、高価な場合は差し替えが臨機応変にできるようにスキルアップ

3. 行事食

- ・楽しみ、満足度向上、文化の伝承
- ・栄養科職員のモチベーションアップ
- ・行事食カードやランチョンマット等で演出も



献立をスムーズに立てるには

- 1品や食材ごとの栄養量を把握する
- 様々な料理を知っている
- 調味料や材料の割合や重量を把握している
- 何が不足しているか、何が過剰かを瞬時に判断
- 調理方法や手順を理解していて、厨房の様子がイメージできる
- 彩りや盛り付けをイメージでき、出来上がりが美味しそう

芋料理が不足しているなあ。大体50kcal位の内容で、たんぱく質はもう増やしたくないなあ。
洋食メニューで、小皿が不足しているからじゃがいものバターソテーにしよう。
黄色が多いメニューだからドライパセリを上にかけてよう。
よしよし、他のメニューの作業を考えても大丈夫そう!



朝食

献立名	食品名	使用量

昼食

献立名	食品名	使用量

夕食

献立名	食品名	使用量



献立B講座の準備

治療食の献立作成では、ベースとなる基本献立の完成度が影響する。
基本の献立が以下の条件に沿っているか確認しよう。

- 食品構成に概ね沿っているか
- 3食のエネルギーバランスは均等か
- 食材の使用（食品数や使用量）に偏りはないか
- 塩分は概ね7.5g未満に収まっているか
- 料理名は分かりやすいか
- 調理工程は適切か（調理師の人員・技術に見合っているか）

病院や施設などでは様々な制限を網羅した食事を同時に
多数・継続的に提供することが求められる。