

## 炊 事 計 画 表

活動名	( )
日時	2021年 月 日 ( ) 朝・昼・夕食 時 分開始
献立	① ② ③
用意する人数	人分
調理時間	分
予算	円
目標	
片付け完了	予定 時 分 (実績 時 分)

### 【買い出し】

日時・場所	2021年 月 日 ( ) 時 分 店
備考	

### 【分 担】

参加に <input checked="" type="checkbox"/>	番号	スカウト	分 担 (事前)	分 担 (当日)	
<input type="checkbox"/>	1(班長)			<b>記録と指示</b>	
<input type="checkbox"/>	2(次長)				
<input type="checkbox"/>	3				
<input type="checkbox"/>	4				
<input type="checkbox"/>	5				
<input type="checkbox"/>	6				
<input type="checkbox"/>	7				
<input type="checkbox"/>	8				

備考  指導者 名分 用意

- ・ 片付け随時・・・各持ち場、自分の持ち場が終わったら他スカウトの援護

〈仕事の例〉

レシピ準備 買い出し (会計、確認) 道具の確認 火の準備 マキの準備 水の準備 米の準備 食材の分配  
 献立①②③の調理 (下ごしらえ、加熱調理) 片付け 助手 作業手順の確認 タイムキーパー ほか



【材料表】 8月8日 (日) 夕食

発案者: 妹尾こうせい君

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
牛 井	牛バラ肉	75g	600g	うす切り
	玉ねぎ	1/4玉	2玉	くし切り
	めんつゆ	25cc	200cc	2倍濃縮
	水	50cc	400cc	
	白ワイン(酒でも可)	大さじ1	大さじ8	15g/大さじ
	みりん	大さじ1/2	大さじ4	18g/大さじ
	黒砂糖(砂糖でも可)	小さじ1/2	小さじ4	4g/小さじ1
	顆粒和風だし	小さじ1/2	小さじ4	3g/小さじ1
フ ル ー ツ ポ ン チ	フルーツ缶	1/4缶	2缶	
	白玉粉	適量	適量	あれば
	3色ゼリー	適量	適量	あれば
	★水	50cc	400cc	
	★砂糖	大さじ1/2	大さじ4	9g/大さじ1
	★レモン汁	少々	小さじ1	
	みかん缶	1/4缶	2缶	
	缶詰めシロップ			

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月9日 (月) 朝食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
まぜごはん	シイタケ	小1個	1パック	細く切る
	しめじ	1/4パック	2パック	〃
	ニンジン	1/4本	2本	〃
	こんにゃく	1/4個	2個	〃
	油揚げ	小1枚	小8枚	〃
	調味料			
	ごま油	4cc	大さじ2	具材を炒める
	★出し汁	175ml	1400ml	調味料★まぜる
	★酒	小さじ1と1/2	大さじ4	5g/小さじ1
	★みりん	小さじ1と1/2	大さじ4	6g/小さじ1
	★砂糖	小さじ1と1/2	大さじ4	3g/小さじ1
	★しょうゆ	大さじ1	大さじ8	18g/大さじ1
	ごはん	0.75合	6合	先に炊いておく。ごはんにご混ぜて完成
みそ汁	玉ねぎ	1/8個	1個	薄切り
	油揚げ	1/2枚	4枚	1cm幅
	水	175ml	1400ml	
	顆粒和風だし	小さじ1/2	小さじ4	3g/小さじ1
	みそ	大さじ1	大さじ8	18g/大さじ1
	小ねぎ	少々	1/4束	

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月9日 (月) 昼食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
冷やしぶっかけ	冷凍うどん	1玉	8玉	
	卵	1個	8個	
	大根おろし	50g (2cm)	2/5本	1000g/1本 水切り
	小ネギ	1/2本	4本	小口切り
	おろししょうが	1/2片 (5g)	4片	チューブ式でもOK (2~3cm)
	かつお節	小1/2パック	小4パック	
	炒りごま	大さじ1/2	大さじ4	9g/大さじ1
	★水	45cc	360ml	
	★顆粒和風出し	小さじ1/4	小さじ2	3g/小さじ1
	★しょうゆ	大さじ1と1/2	大さじ12	18g/大さじ1
	★みりん	大さじ2	大さじ16	18g/大さじ1
	★砂糖	小さじ1	小さじ8	3g/小さじ1

【工程表】 目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月9日 (月) 夕食

発案者: 高木あらた君

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
カ レ ー ラ イ ス	鶏もも肉	60g	500g	
	ジャガイモ	1/4個	2個	
	にんじん	1/4本	2本	
	カレールー	20g	8人前(160g)	
	玉ねぎ	1/4個	2個	
	水	140cc	1,120cc	
	サラダ油	適量	適量	
ア イ ス ク リ ー ム	バニラアイス	80cc	640cc	2000ccで25人前
	ブルーベリー	適量	適量	奉仕活動で頂いたもの

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月10日 (火) 朝食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
シ リ ア ル	シリアル	60g	480g	1食分目安 50~60g 1合カップ分
	牛乳	200ml	1600ml	
	はちみつ	適量		甘さ調整 あれば

【工程表】 目標：仕上時間 時 分

スタート 時 分	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月10日 (火) 昼食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
おにぎり	お米	1合 (2個分)	8合	お茶碗軽く2はい分
	塩	0.8g	6.4g	ひとつまみ 0.4g/1個分
	梅干し	1個	8個	
	※朝食時に用意する			

【工程表】 目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月10日 (火) 夕食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
わかめごはん	ごはん	200g (米0.6合90g)	1600g (米4.8合720g)	
	乾燥わかめ	1g	8g	
	戻し水	適量	適量	
	★白いりごま	小さじ1/2		
	★顆粒出し	小さじ1/4		
	★塩	少々		
豚汁	バラ肉	50g	400g	
	ごぼう	1/8本	1本	
	大根	25g (1cm)	1/5本	1000g/1本
	にんじん	25g (2.5cm)	1本	200g/1本
	小ネギ	少々	1/4束	
	こんにゃく	1/4個	2個	
	ごま油	小さじ1/2	小さじ4	4g/小さじ1
	水	250ml	2000ml	
	顆粒和風だし	小さじ1/2	小さじ4	3g/小さじ1
	みそ	大さじ1	大さじ8	18g/大さじ1
焼きマッシュマ	マッシュマロ	6~8個	2袋	30個/1袋 (110g)
	串	適量		

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月11日 (水) 朝食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
ホ ッ ト サ ン ド	食パン8枚切り	2枚	2袋	半分に折る
	スライスチーズ	1枚	8枚	12g/大さじ1
	ハーフベーコン	2枚	16枚	
	マヨネーズ	大さじ1	大さじ8	12g/大さじ1
	ケチャップ	大さじ1	大さじ8	15g/大さじ1
	ドライパセリ	適量		あれば
野 菜 ジ ュ ー ス	野菜ジュース	180cc	2パック	紙パックジュース

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月11日 (水) 昼食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
蒸し焼きそば	豚ばら肉	50g	400g	
	キャベツ	125g 1/8玉	1玉	
	にんじん	1/8本	1本	
	ソース付きめん	1人前	9人前	丸ちゃん焼きそば3袋
	もやし	1/2袋	4袋	
	お酒	15cc	120cc	めんほぐし,粉ソース味付け
	サラダ油	大さじ1	大さじ8	12g/大さじ1
	塩,こしょう	少々	適量	
	小ねぎ	少々	1/4束	
海鮮スープ	干しエビ	大さじ1	大さじ8	3g/大さじ1
	卵	0.5個	4個	
	カブ	1/8個	1個	
	はるさめ	6g	0.5袋	100g/1袋
	水	250g	2000ml	
	中華味の素	大さじ1/2	大さじ4	7.5g/大さじ1
	塩,こしょう	少々	適量	
	ごま油	大さじ1/2	大さじ4	
	小ねぎ	少々	1/4束	

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月11日 (水) 夕食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
ペ ッ パ ー ラ イ ス	牛肉	70g	560g	こま切れ
	★下味			
	★料理酒	大さじ1/2	大さじ4	15g/大さじ1
	★しょうゆ	大さじ1/2	大さじ4	18g/大さじ1
	★チューブにんにく	0.5cm	5cm	5g/2~3cm
	コーン缶	25g	200g	
	小ねぎ	少々	1/4束	小口切り
	有塩バター	5g	40g	
	焼肉のたれ	小さじ2と1/4	大さじ6	18g/大さじ1
	サラダ油	小さじ1	大さじ2と1/3	
	黒コショウ	少々	小さじ1と1/2	2g/小さじ1
	ごはん	150g (米0.5合75g)	1200g (米4合600g)	
	※厚手アルミホイルで個別に小分けして調理			
コ ン ソ メ ス ー プ	ウインナー	1本	8本	
	玉ねぎ	1/8個	1玉	
	じゃがいも	1/4個	2個	
	にんじん	1/8本	1本	
	水	1カップ 200ml	8カップ 1600ml	
	コンソメ 固形	1/2個	4個	固形1個/顆粒小さじ2
	塩,こしょう	少々	小さじ1と1/2	2g/小さじ1
寒 天 ゼ リ ー	粉末寒天	少々	4g	寒天クック1本 4g
	ジュース	125ml	1本(1000ml)	果汁100%オレンジジュースなど

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月12日 (木) 朝食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
フ レ ン チ ト ー ス ト	食パン6枚切り	1枚	8枚	
	卵	1個	8個	
	牛乳	180cc	1440cc	
	砂糖	大さじ1	大さじ8	12g/大さじ1
	バター	2.5g	20g	
	ドライパセリ	適量	適量	あれば 飾り付け
	アルミホイルで個別に包んで焼き上げる			
添 え 物	バナナ	1/2本	4本	
	フルーツミックス缶	1/4缶	2缶	具材のみ使用
フ ル ー ツ 牛 乳	フルーツミックス缶	1/4缶	1缶	シロップのみ使用
	牛乳	112.5ml	1パック	

【工程表】 目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月12日 (木) 昼食

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
広島風 お好み焼き	お好み焼き粉	50g	400g	市販の物
	水	60ml	480ml	
	豚バラ	3枚 80g	640g	スライス
	焼きそば麺	1袋	8袋	
	キャベツ	125g 1/8玉	1玉	
	シーフードミックス	45g	2袋 (180g/1袋)	冷凍
	かつお節 粉末	少々	適量	
	塩.こしょう	少々	小さじ1	
	あおさ粉	少々	適量	
	お好みソース	たっぷり 36g	約300g	
	卵	1個	8個	
	小ネギ	少々	1/4束	
	※アルミホイルで個別蒸し焼き調理 途中ひっくり返す			

【工程表】 目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月12日 (木) 夕食

発案者: 妹尾こうせい君

献	材 料	1 人分	(8)人分	備 考
ジャンバラヤ	ごはん	150g (米0.5合75g)	1200g (米4合600g)	
	ウインナー	1本	8本	1cm幅でカット
	玉ねぎ	1/8個	1個	みじん切り
	赤パプリカ	1/8個	1個	みじん切り
	ニンニクチューブ	1cm	8cm	チューブ2~3cm 5g
	サラダ油	大さじ1/2	大さじ4	
	パセリ	適量		飾りつけ みじん切り
	★ケチャップ	大さじ1	大さじ8	15g/大さじ1
	★コンソメ	小さじ3/4	大さじ2	8g/大さじ1
	★カレー粉	少々	小さじ1	
	★チリパウダー	少々	小さじ1	
	★塩	少々	小さじ1	
	★こしょう	少々	小さじ1	
	※厚手アルミホイルで個別に小分けして調理			
コンソメスープ	ウインナー	1/2本	4本	1cm幅でカット
	玉ねぎ	1/8個	1個	1cm角でカット
	コンソメ	3つまみ	大さじ2	顆粒小さじ3/4(1人前)
	水	150cc	1,200cc	
	塩,こしょう	各 少々	小さじ1	
	パセリ	適量		飾りつけ みじん切り
チョコバナナ	バナナ	1/2本	4本	
	板チョコ	1/5枚	1.6枚	

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

【材料表】 8月13日 (金) 夕食

発案者: 小林ゆめさん

献	材 料	1 人分	(12)人分	備 考
食 パ ン ド ッ ク	ソーセージ	2本	24本	ポイル
	★キャベツ	50g	大玉 1/2玉	千切り
	食パン 6枚切り	6枚切り 1枚	12枚 2袋	トースト 具の中に軽く切れ目を入れる
	ケチャップ	適量 15g	180g	
	マスタード	適量 15g	180g	
	パセリ	適量		彩飾りつけ みじん切り
	★マヨネーズ	適量 10g	120g	キャベツ味付け
	★塩コショウ	少々	適量	キャベツ味付け
野 菜 ジ ュ ー ス	野菜ジュース	180cc	2パック	紙パックジュース

【工程表】

目標：仕上時間 時 分

スタート	(30分)	(60分)	(90分)	(120分)	担 当
時 分					
火、まき					
水、米					
分 配					
①					
②					
③					

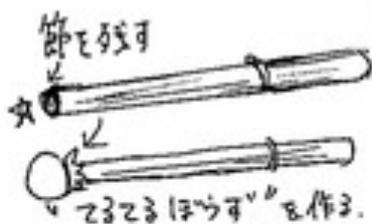
材 料	
本体	真竹：(子供) 直径3cm±0.5cm 一節
	(大人) 直径4cm±0.5cm 一節
押し棒	真竹：直径1~2cm 二節 本体に差し込んだ時周囲に1cm程度余裕があるくらい
その他	・ 隙間テープ (広幅) 60cm程度 (竹の太さによって変わります)
	(使い古した<スポンジ>や<タオルを細長いリボン状に割いたもの>などでもOKです。)
	・ 布 (12cm角くらいの正方形) ・ 輪ゴム

たけ みず てっほう  
竹水鉄砲の作り方



本体 (水を留める筒)

- 直径 4cm くらい、長さ 25cm くらい
- (自分の手の大きさに合わせて「にぎりやすい太さをえらぶ」)
- ・ へこみのない真円のもの。



押し棒

- 直径 2cm くらい
- 長さ 35cm くらい



押し棒の(節☆)に「てっほうほうす」を作る。

- すきまテープ (50cm くらい)
- 12cm 角 くらい の布 (1, 2枚)
- わゴム



## 1班あたり 2班分

名 称	必要数量	参考金額	実際金額	数量	数量	チェック	備考
焼き肉のたれ (220 g)	110 g	100		1/2本	1本		
めんつゆ 小瓶 (200 c c)	200 c c	261		1 本	2 本		
味噌 小 (430 g)	300 g	250		1個	2個		
醤油 小瓶 (450 c c)	360 c c	283		1 本	2 本		
料理酒 小瓶(400 c c)	320 c c	166		1本	2本		
みりん 小瓶(400cc)	380 c c	248		1本	2本		
テーブルこしょう袋(40 g)	30 g	195		1 袋	2 袋		
食卓塩(100 g)	100 g	95		1本	2本		
砂糖 (500 g)	210 g	82.5		1/2袋	1 袋		
顆粒和風だし (60 g)	60 g	297		1瓶	2瓶		
中華味の素 袋 (50 g)	30 g	165		1袋	2袋		
コンソメ顆粒 (60 g)	56 g	170		1 瓶	2 瓶		
カレーパウダー (12g)	2 g	47.5		1/2瓶	1 瓶		
チリパウダー (12 g)	2 g	47.5		1/2瓶	1 瓶		
レモン汁 (70ml)	4 g	75.5		1/2瓶	1 瓶		
ゴマ香油 (130 g)	90 g	120		1瓶	2 瓶		
サラダ油 (200 g)	200 c c	258		1瓶	2 瓶		
お好み焼き粉 (500 g)	400 g	353		1袋	2 袋		
マヨネーズ (350 g)	220 g	335		1本	2 本		
ケチャップ (500 g)	420 g	190		1本	2 本		
マスタード (90 g)	90 g	198		1本	2 本		
お好みソース (500 g)	300 g	291		1本	2 本		
チューブニンニク (43 g)	30 g	128		1本	2 本		
チューブしょうが (40 g)	40 g	128		1本	2 本		
干しエビ (15 g)	15 g	216		1袋	2 袋		
あおさ粉 (15 g)	12 g	128		1袋	2 袋		
はるさめ (100 g)	50 g	49		1/2袋	1 袋		
乾燥わかめ (11g)	8 g	238		1袋	2 袋		
粉末寒天 カンテンクック	4 g	118.5		1/2袋	1 袋		
ドライパセリ (3 g)	6 g	190		2瓶	4 瓶		
かつお節 (30 g)	24 g	288		1 袋	2 袋		
いりごま (60 g)	50 g	121		1 袋	2 袋		
カレールー (140 g) 8人前	140 g	150		1 箱	2 箱		
コーン缶 (190 g)	1 缶	110		1 缶	2 缶		
フルーツ缶 (425 g)	4缶	1,032		4缶	8缶		
三色寒天 (800 g)	800 g	178		1/2缶	1 缶		
白玉粉 (120 g)	120 g	199		1 袋	2袋		
シリアル (440 g)	480 g	554		1 袋	2袋		
はちみつ 15 g×10袋	60 g	167		1 袋	2袋		
マシュマロ		100		2 袋	4袋		

1班あたりの金額

8,323

お米

1 班分

2班分+予備

27合

60合

買い出し日	店 舗 名	期 間
8/8(日) 朝	ハローズ 総社店	8/8夕食～8/9昼食まで

名 称	1班必要数量	1班あたり 数量	2班分 数量	参考金額	実際金額	チェック	備考
牛バラ肉	600 g	600 g	1200 g	2,640			
玉ねぎ	玉3個	玉 3 個	玉 6 個	400			
しいたけ	小8個	1 パック	2 パック	300			
しめじ	2パック	2 パック	4 パック	400			
にんじん	2 本	2 本	4 本	384			
こんにゃく	2 個	2 個	4 個	280			板こんにゃく
油揚げ 小判 3枚入り	小12枚	小12枚	8 袋	1,152			
小ネギ	1/2束	1/2束	1 束	140			
冷凍うどん	8 玉	8 玉	2 0 玉	1,600			5 玉×4 パック
卵	8 個	8 個	2 0 個	400			1 0 個×2 パック
大根	2/5本	2/5本	1 本	280			

1班あたりの金額	3,988	合計	7,976
1班1食あたりの金額	1,329		
ひとりあたり1食 金額	166		



買い出し日	店 舗 名	期 間
8/10(火)	ハローズ 総社店	8/10夕食～8/11昼食まで

名 称	班必要数量	1班あたり 数量	2班分 数量	参考金額	実際金額	チェック	備考
豚バラ肉	800 g	800 g	1600 g	3,200			
ゴボウ	1 本	1 本	2 本	300			
大根	1/5 本	1/5 本	1/2本	100			
にんじん	2 本	2 本	4本	320			
小ネギ	1/2 束	1/2 束	1 束	200			
こんにゃく	2 個	2 個	4 個	280			板こんにゃく
食パン 8枚切り	2 袋	2 袋	4 袋	600			
スライスチーズ	8枚	8 枚	2 袋	676			8枚入り×2袋
ハーフベーコン	1 6 枚	1 6 枚	3セット	795			4枚×3P×3セット
野菜ジュース	2パック	2パック	4パック	1,000			900ml ×4P
キャベツ	1 玉	1 玉	2 玉	600			
粉ソース付き焼きそばめん	9人前	3P	6P	1,194			
もやし	4 袋	4 袋	8 袋	200			
卵	4個	4個	1P	200			10個/1P
カブ 若しくはチンゲン菜など	1個	1 個	2 個	160			

1班あたりの金額	4,913	合計	9,825	
1班1食あたりの金額				
ひとりあたり1食 金額				



