

# September 2020

# Lunch Menu



OKINAWA CHRISTIAN  
SCHOOL INTERNATIONAL  
EST. 1957

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 No School	2 Minced Beef Katsu Broccoli w. Mac N Cheese Cabbage & Corn Salad White Rice	3 Chicken & Eggplant Tomato Cream Pasta Spinach & Mushroom Sauté Green Salad White Rice	4 Salmon Garlic Lemon Butter Sauté Broccoli & Cauliflower Vegetable Salad Yoghurt Dressing White Rice
7 Hayashi Beef Mashed Potatoes Seasoned Avocado & Beans White Rice	8 Chicken Namban Grilled Cheese Eggplant & Tomato Pumpkin Salad White Rice	9 Meat Balls Tomato Stew Vegetable Omelet Potato Salad White Rice	10 Pork Curry Steam Vegetables Pickled Paprika White Rice	11 Cheese Grilled Hamburg Steak Sautéed Green Beans & Carrot Macaroni Salad White Rice
14 Beef Yakimiku Stir Fried Pepper & Bean Sprouts Okra & Tomato Ohitashi White Rice	15 Egg Simmered Pork Katsu Carrot Shiri Shiri Yuzu Bean Sprout & Cucumber White Rice	16 Sweet & Sour Fish Stir Fried Bok Choy w. Oyster Sauce Harusame Salad White Rice	17 Teriyaki Chicken Okonomiyaki Style Cabbage Okra & Corn Salad White Rice	18 Taco Rice Sautéed Beans & Peppers Lettuce & Tomato White Rice
21 Pork w. Ketchup Sauté Spinach Gratin Sabzi Salad White Rice	22 Chicken Karaage Butter Sautéed Potato & Mushrooms Tofu Salad White Rice	23 Stir Fried Beef & Tomato Spring Rolls Cucumber & Wakame Sunomono White Rice	24 Bolognese Pasta Mushroom & Asparagus Sauté Leaf Salad White Rice	25 Miso Fried Pork & Eggplant Agedashi Tofu Bean Sprout & Carrot Namul White Rice
28 Tandoori Chicken Chili Corn Carne Cucumber & Tomato Salad White Rice	29 BBQ Beef Oven Baked Pumpkin Cabbage & Corn Salad White Rice	30 Salmon Gratin Potato Wedges Summer Vegetables Marinade White Rice		

At Okinawa Christian School International, Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.

# September 2020

# Lunch Menu



OKINAWA CHRISTIAN  
SCHOOL INTERNATIONAL  
EST. 1957

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	No School	1 メンチカツ ブロッコリーとマカロニチーズ キャベツとコーンのサラダ ごはん	2 チキンと茄子のトマトクリームパスタ ほうれん草とエリンギのソテー グリーンサラダ ごはん	3 サーモンソテー ガーリックレモンバター ブロッコリーとカリフラワー 野菜サラダヨーグルトドレッシング ごはん
7 ハッシュドビーフ マッシュポテト アボカドとビーンズの香味和え ごはん	8 チキン南蛮 茄子とトマトのチーズ焼き かぼちゃサラダ ごはん	9 ミートボールトマト煮 野菜たっぷりオムレツ ポテトサラダ ごはん	10 ポークカレー 温野菜サラダ パプリカピクルス ごはん	11 チーズハンバーグ インゲンと人参のソテー マカロニサラダ ごはん
14 ビーフ焼肉 ピーマンともやし炒め オクラとトマトのお浸し ごはん	15 とんかつ卵とじ 人参しりしり もやしときゅうりの和え物ゆず風味 ごはん	16 魚の唐揚げ甘酢あんかけ 青梗菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん	17 チキン照り焼き キャベツのお好み焼き風 刻みオクラとコーンサラダ ごはん	18 タコライス ミックスビーンズとピーマンのソテー レタスとトマト ごはん
21 ポークチャップ ほうれん草のグラタン サブジサラダ ごはん	22 チキン唐揚げ ポテトときのこのバターソテー 豆腐サラダ ごはん	23 牛肉とトマトの炒め物 春巻き きゅうりとわかめの酢の物 ごはん	24 ボロネーゼパスタ エリンギとアスパラソテー リーフサラダ ごはん	25 豚バラ肉と茄子の味噌炒め 揚げだし豆腐 もやしと人参のナムル ごはん
28 タンドリーチキン チリコンカン きゅうりとトマトサラダ ごはん	29 BBQビーフ かぼちゃのオープン焼き キャベツとコーンのサラダ ごはん	30 サーモンのグラタン ポテトフライ 夏野菜のマリネ ごはん		

シーザースキッチンでは沖縄クリスチャンスクールインターナショナルでレシピにナッツを使用していません。