

# October 2024

# Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Chicken Katsu Stir Fried Eggplant w. Miso Cabbage Salad White Rice	2 Gyudon Roasted Pumpkin Wakame & Daikon Salad White Rice	3 Creamy Chicken Stew Buttered Green Beans Carrot & Raisin Salad Bread	4 Taco Meat Fried Potato Tomato, Lettuce, Cheese White Rice
7 Karaage Chicken Boiled Potato Spinach Ohitashi White Rice	8 Nanban Marinated Fish Sauteed Broccoli Harusame & Cucumber Salad White Rice	9 Chicken Curry Carrot Bouillon Stew Snap Pea Salad Butter Rice	10 Spaghetti Bolognese Butter Soy Grilled Corn Fruits Cocktail Toast	11 Teriyaki Chicken & Onion Buttered Okra Seaweed Salad White Rice
14 No School	15 No School	16 Sweet & Sour Pork Buttered Spinach Harusame Salad White Rice	17 Grilled Chicken w. Cheese Roasted Potato Macaroni Salad White Rice	18 Fish Tempura Garlic Sauteed Young Corn Okra w. Shiso Flakes Wakame Mix Rice
21 Yangnyom Chicken Root Vegetable w. Tomato Stew Sesame Style Tofu Salad White Rice	22 Hashed Beef Sauteed Garlic Macaroni Broccoli Salad White Rice	23 Teriyaki Chicken Curried Cauliflower Green Bean & Onion Salad White Rice	24 Herb Buttered Fish Steamed Broccoli Spaghetti Salad White Rice	25 Chicken Dakgalbi Caponata Vegetables Coleslaw White Rice
28 Stir Fried Chicken Ketchup Root Vegetables Stew Cabbage Salad White Rice	29 Fried Fish Broccoli Ankake Moyashi Namul White Rice	30 Roasted Herb Style Chicken Sauteed Green & Bacon White Gourd Salad White Rice	31 Japanese Braised Pork Don Roasted Pumpkin Sesame Spinach White Rice	

At Okinawa Christian School International, Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.  
The Lunch Service has White Rice as an option every operation day even on days it's not on the menu list.

# October 2024

# Lunch Menu



EST. 1957

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 チキンカツレツ なすのみそ炒め キャベツのサラダ ごはん	2 牛丼 かぼちゃロースト わかめと大根サラダ ごはん	3 チキンのクリーム煮 インゲンバターソテー 人参とレーズンのサラダ パン	4 タコライス フライドポテト トマト、レタス、チーズ ごはん
7 チキンから揚げ こぶきいも ほうれん草のお浸し ごはん	8 魚の南蛮風 ブロッコリーソテー 春雨と胡瓜のサラダ ごはん	9 チキンカレー 人参のブイヨン煮 スナップエンドウのサラダ バターライス	10 ミートソーススパゲッティー トウモロコシのバター醤油焼き フルーツカクテル トースト	11 チキンと玉ねぎの照り焼き オクラのバターソテー 海藻サラダ ごはん
14 No School	15 No School	16 酢豚 ほうれん草のバターソテー 春雨サラダ ごはん	17 チキンのチーズ焼き ポテトのロースト マカロニサラダ ごはん	18 魚の天ぷら ヤングコーンのガーリックソテー オクラのゆかり和え わかめごはん
21 ヤンニョムチキン 根野菜のトマト煮 木綿豆腐の胡麻風味サラダ ごはん	22 ハッシュドビーフ マカロニガーリックソテー ブロッコリーのサラダ ごはん	23 チキン照り焼き カリフラワーのカレーソテー インゲンと玉ねぎのサラダ ごはん	24 魚の香草バター焼き ブロッコリーの温野菜 スパゲッティーサラダ ごはん	25 チキンダッカルビ 野菜のカポナータ コールスローサラダ ごはん
28 チキンのケチャップ炒め 根菜の煮物 キャベツのサラダ ごはん	29 魚フライ ブロッコリーのあんかけ もやしのナムル ごはん	30 チキンのロースト香草風味 インゲンとベーコンのソテー 冬瓜のサラダ ごはん	31 豚丼 かぼちゃのロースト ほうれん草の胡麻和え 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。

ごはんはメニューに記載がない日もオプションで提供させていただいております。