




October 2021



FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Chicken & Mushroom Creamy Stew Sautéed Carrot & Peas Pasta
4 Pork & Lentil Curry Harusame Salad White Rice	5 White Fish Piccata Spinach & Corn White Rice & Cous Cous	6 Meatballs w. Tomato Sauce Colorful Salad Herb Penne	7 Beef Bulgogi Soy Bean Sprout Namul Brown Rice	8 Mix Pizza Cauliflower & Mix Vegetables Garlic Pasta 
11 No School	12 Beef Fajitas Tomato Salsa & Lettuce Tortillas	13 Thai Grilled Pork Marinated Daikon & Paprika Pad Thai	14 Chicken Kebab Grilled Mushroom & Zucchini White Rice	15 Pork Katsu Burger Paprika & Corn Green Salad
18 Bolognaise Cauliflower & Green Peas Pasta	19 Butter Chicken Curry Marinated Cabbage & Apple Naan	20 Creamy Salmon & Napa Cabbage Spinach & Corn White Rice	21 Lasagna Carrot & Mushroom Herb Focaccia	22 Mix Pizza Coleslaw Fried Potato 
25 Spinach, Bacon & Mushroom Creamy Stew Quinoa & Potato Salad Pasta	26 Moussaka Broccoli w. Tzatziki Focaccia	27 Turkish Lamb Pie Paprika & Mushroom Mashed Potato	28 Barbeque Chicken Sautéed Green Beans White Rice	29 Hamburg Steak w. Demi Glace Sauce Pumpkin Salad Bread Rolls 

シーザースキッチンレシピはナッツを使用していません。
食材の仕入れ状況によりメニューを変更する場合がございます。

October 2021



FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 チキンとキノコのクリームソース 人参とエンドウソテー パスタ
4 レンズ豆とポークカレー 春雨サラダ ライス	5 白身魚のピカタ ほうれん草とコーン ライス&クスクス	6 ミートボールのトマトソース 彩りグリーンサラダ ハーブペンネ	7 ビーフブルコギ 豆もやしのナムル 玄米ミックスライス	8 ミックスピザ カリフラワーとミックスベジタブル ガーリックパスタ 
11 休み	12 ビーフファヒータス レタスとトマトサルサ トルティーヤ	13 タイ風グリルポーク 大根とパプリカのマリネ パッタイ	14 チキンケバブ マッシュルームとズッキーニグリル ライス	15 ポークカツバーガー パプリカとコーン グリーンサラダ
18 ボロネーゼ カリフラワーとグリーンピース パスタ	19 バターチキンカレー キャベツとりんごのマリネ ナン	20 サーモンと白菜のクリーム煮 ほうれん草とコーン ライス	21 ラザニア 人参とマッシュルーム ハーブフォカッチャ	22 ミックスピザ キャベツのコールスロー フライドポテト 
25 ほうれん草とベーコンのキノコクリーム キヌア入りポテトサラダ パスタ	26 ギリシャ風ムサカ ブロッコリーのザジギソース フォカッチャ	27 トルコ風ラムパイ パプリカとマッシュルーム マッシュポテト	28 バーベキューチキン インゲンソテー ライス	29 デミグラスハンバーグ パンプキンサラダ ロールパン 

シーザースキッチンレシピはナッツを使用していません。
食材の仕入れ状況によりメニューを変更する場合がございます。