October 2026

CEZARS KITCHEN

FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	28 Ginger Chicken (V) Ginger Soy Sausage Colorful Salad White Rice	29 Beef Bolognesa & Parmesan Pasta (V) Soy Meat Bolognese Pasta Caesar Salad Sliced Baguette	30 Chicken Tandoori (V) Tandoori Roasted Tofu & Vegetables Pickled Cauliflower Turmeric Rice	1 Pork & Beans Tomato Stew (V) Beans Tom Stew Cabbage & Julienne Vegetable Salad White Rice	2 PIZZA DAY Chicken Teriyaki Pizza (V) Teriyaki Soy Meat Pizza Lettuce & Tuna Salad (V) Veg Salad Spinach Alfredo Pasta
	(V) : For Vegetarian				
5 Jamaican Jerk Chicken (V) Jamaican Jerk Tofu Hamburger Steak Bean Sprout & Komatsuna Namul White Rice	World's Teachers Day 6 Beef Stroganoff (V) Soy Meat Stroganoff Cucumber & Tomato Cobb Salad Barley Mixed Rice	7 Tonkatsu Pork (V) Vegetable Croquette Colourful Salad White Rice	8 BBQ Roasted Chicken (V) BBQ Roasted Tofu Grains Mixed Potato Salad White Rice	9 PIZZA DAY Pepperoni Pizza (V) Vegetable Pizza Cabbage Coleslaw Roasted Herb Potatoes
12 **National Holiday**	13 **National Holiday**	14 Ginger Pork (V) Vegetable Croquette Broccoli & Colourful Salad Barley Mixed Rice	15 Hayashi Beef (V) Beans & Vegetable Casserole Japanese Sesame Spinach White Rice	16 Butter Chicken Curry (V) Lentil Curry Marinated Cabbage & Apple Turmeric Rice
19 Fried White Fish w. Tartare Sauce (V) Tempura Vegetable Colourful Salad White Rice	20 Tandoori Chicken (V) Autumn Mushrooms Cream Mix Vegetables Turmeric Rice	21 Japanese Pork Curry (V) Garbanzo Curry Pickled Cauliflower White Rice	22 Chicken Limone (V) Soy Meat & Atsuage Limone Potato Salad Barley Mixed Rice	23 **International Day**
26 **Autumn Break**	27 **Autumn Break**	28 **Autumn Break**	29 **Autumn Break**	30 **Autumn Break**

(V) : For Vegetarian

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

Menu may change depending on ingredient availability

October 2026

CEZARS KITCHEN

FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 豚肉とビーンズのトマトシチュー (V) ビーンズトマトシチュー キャベツと細切り野菜のサラダ ご飯	2 PIZZA DAY 照り焼きチキンピザ (V) 照り焼き大豆ミートピザ レタスとツナのサラダ (V) 野菜サラダ ほうれん草のチーズクリームパスタ
5 ジャマイカ風ジャークチキン (V) ジャマイカ風豆腐ハンバーグ もやしと小松菜のナムル ご飯	World's Teachers Day 6 ビーフストロガノフ (V) 大豆ミートストロガノフ きゅうりとトマトのコブサラダ 玄米まぜご飯	7 とんかつ (V) 野菜コロッケ カラフルサラダ ご飯	8 BBQローストチキン (V) BBQロースト豆腐 雑穀入りポテトサラダ ご飯	9 PIZZA DAY ペパロニピザ (V) 野菜ピザ キャベツのコールスロー ハーブローストポテト
12 National Holiday	13 National Holiday	14 豚肉の生姜焼き (V) 野菜コロッケ ブロッコリーとカラフルサラダ 玄米まぜご飯	15 ハヤシライス (V) 野菜と豆のキャセロール ほうれん草のごま和え ご飯	16 バターチキンカレー (V) レンズマメカレー キャベツとりんごのマリネ ターメリックライス
19 白身魚のフライとタルタルソース (V) 野菜の天ぷら カラフルサラダ ご飯	20 タンドリーチキン (V) 秋のきのこクリームソース ミックス野菜 ターメリックライス	21 ポークカレー (V) ひよこ豆カレー カリフラワーのピクルス ご飯	22 鶏肉のレモンソース (V) 大豆ミートと厚揚げのレモンソ- ポテトサラダ 玄米まぜご飯	23 International Day
26 Autumn Break	27 Autumn Break	28 Autumn Break	29 Autumn Break	30 Autumn Break

(V) : For Vegetarian

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes
Menu may change depending on ingredient availability