November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	2	3	4	5	DEEPAVALI DAY 6
[Set A] Western	Tex Mex Mac & Cheese Shell Pasta / Garlic Bread Steamed Broccoli	Steamed White Fish w. Lemon Butter Sauce White Rice Green Peas	Spanish Pork Meatballs w. Olives Roasted Potato Grilled Peppers	Beef Bolognese Spaghetti Pasta Grilled Zucchini	Butter Chicken Curry Naan Bread / White Rice Roasted Turmeric Cauliflower
	DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY
[Set B] Asian	Indian Lentil Butter Curry White Rice Garden Peas	Hainanese Steamed Chicken w. Sweet Chilli Sauce White Rice Julienne Raw Vegetables	Chicken Katsu w. Java Curry Sauce White Rice Shredded Cabbage & Corn	Chinese Shrimp in Black Bean Sauce White Rice Stir Fried Broccoli	Madras Fish Masala Bombay Roasted Potato Roasted Turmeric Cauliflower
	DAIRY WHEAT SOY	WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SHELLFISH SOY	DAIRY WHEAT SOY
[Set C] Vegetarian	Vegetarian Monday	Crispy Lemon Tofu White Rice Julienne Raw Vegetables	Tofu Katsu w. Curry Sauce White Rice Shredded Cabbage & Corn	Chinese Black Bean Tofu White Rice Stir Fry Spinach	Palak Panner Masala Naan Bread / White Rice Roasted Turmeric Cauliflower
	WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	
Salad	SALAD BAR (SECONDARY) SEASONAL MIX SALAD (PRIMARY)				
Soup	Vegetable Consommé	Chicken Consommé *	Wakame Miso Soup	Creamy Corn Soup	Mulligatawny Soup
Dessert	Raspberry Yogurt	Earl Grey Pudding	Blueberry Cake	Banana	Mango Lassi

Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.
Freshly Baked Baguette is Always Available
Non-Pork Main Dish is always available
Menu may change depending on ingredient availability

Every Menu is checked by a Cezars Kitchen head dietitian
*** Vegetarian Menus are Always Available. Please ask our cafeteria staffs.**

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	2	3	4	5	ディーパヴァリ 6
[Set A] Western	テクス・メクス風マカロニチーズ シェルパスタ / ガーリックブレット ブロッコリーの温野菜	蒸し白身魚とレモンバターソース ご飯 グリンピース	スペイン風ポークミートボールとオリーブ ローストポテト ピーマンのグリル	ビーフボロネーゼ スパゲティ ズッキーニのグリル	バターチキンカレー ナン / ご飯 ターメリックカリフラワーのロースト
	乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆
[Set B] Asian	インド風レンズ豆のバターカレー ご飯 グリンピース	海南風蒸し鶏とスイートチリソース ご飯 千切り野菜	チキンカツとジャワカレーソース ご飯 千切りキャベツとコーン	中華風えびのブラックビーンズソース ご飯 ブロッコリーの炒め物	マドラス風フィッシュマサラ ボンベイ風ローストポテト ターメリックカリフラワーのロースト
	乳 小麦 大豆	小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 魚介 大豆	乳 小麦 大豆
[Set C] Vegetarian	ベジタリアンマンデー	カリカリレモン豆腐 ご飯 千切り野菜	豆腐カツとカレーソース ご飯 千切りキャベツとコーン	中華風豆腐のブラックビーンズソース ご飯 ほうれん草の炒め物	ほうれん草とパニールのマサラ ナン / ご飯 ターメリックカリフラワーのロースト
		小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆
Salad	サラダバー (SECONDARY) 季節野菜のミックスサラダ (PRIMARY)				
Soup	野菜コンソメスープ	チキンコンソメスープ*	わかめの味噌汁	コーンクリームスープ	インド風ココナッツスープ
Dessert	ラズベリーヨーグルト	アールグレイプリン	ブルーベリーケーキ	バナナ	マンゴーラッシー

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用しません。

バゲットは毎日お召し上がりいただけます。

豚肉を使用していないメインディッシュも常時用意しております。

材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります。

メニューは本社管理栄養士監修のもと作成されております。

＊ベジタリアンメニューもご利用いただけます。キッチンスタッフへお声掛けください。

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	9	10	11	12	13
[Set A] Western	Arrabbiata Sauce w. Parmesan Cheese Penne Pasta / Garlic Bread Steamed Garden Peas	Creamy Seafood Gratin White Rice Stewed Peas & Carrots	Barbeque Chicken Potato Fries Smoky Paprika Roasted Corn	Amatriciana Pasta w. Bacon Spaghetti Pasta Roasted Eggplants	Beef Burgers w. Burger Relish Potato Fries Caramelized Onions
	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SHELLFISH SOY	DAIRY WHEAT SESAME SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY
[Set B] Asian	Kimchi Tofu White Rice Sesame Bean Sprouts	Okinawa Beef Taco Rice White Rice / Tortilla Chips Corn & Tomato	Tandoori Grilled Fish Pilaf Rice Turmeric Cauliflower	Singapore Chicken & Prawn Noodles Rice Noodles Stir Fried Peppers & Onions	Lamb Rogan Josh White Rice Stir Fred Greens
	DAIRY WHEAT SESAME SHELLFISH SOY	WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	WHEAT SHELLFISH SOY	DAIRY WHEAT SOY
[Set C] Vegetarian	VEGETARIAN MONDAYS	Okinawa Soy Meat Taco Rice White Rice / Tortilla Chips Corn & Tomato	Tandoori Tofu White Rice Turmeric Cauliflower	Amatriciana Pasta w. Parmesan Spaghetti Pasta Roasted Eggplants	Falafel Burger w. Tzatziki Sauce Potato Fries Grilled Mediterranean Vegetables
		WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY
Salad	SALAD BAR (SECONDARY) SEASONAL MIX SALAD (PRIMARY)				
Soup	Vegetable Consommé	Wakame Miso Soup	Creamy Mushroom Soup	Chicken Consommé*	Minestrone Soup
Dessert	Vanilla Yogurt	Roasted Cinnamon Pears	Banana Cake	Mango Yogurt	Peach in Syrup

Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.
Freshly Baked Baguette is Always Available
Non-Pork Main Dish is always available
Menu may change depending on ingredient availability

Every Menu is checked by a Cezars Kitchen head dietitian

*** Vegetarian Menus are Always Available. Please ask our cafeteria staffs.**

CEZARS KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	9	10	11	12	13
[Set A] Western	アラビアータソースとパルメザンチーズ ペンネパスタ / ガーリックパン グリンピースの温野菜	シーフードクリームグラタン ご飯 グリーンピースとにんじんの煮込み	バーベキューチキン フライドポテト ローストコーンのスモークパプリカ風味	アマトリチャーナとベーコンのパスタ スパゲティ ナスのロースト	ビーフバーガーとバーガーレリッシュ フライドポテト 焦がし玉ねぎのキャラメリゼ
	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 魚介 大豆	乳 小麦 ごま 大豆	卵 乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆
[Set B] Asian	キムチ豆腐 ご飯 もやしのごま和え	沖縄風ビーフタコライス ご飯 / トルティーヤチップス コーンとトマト	タンドリーグリルフィッシュ ピラフ ターメリックカリフラワー	シンガポール風鶏肉とエビのヌードル ライスヌードル 玉ねぎとピーマンの炒め物	ラム肉のローガンジョシュ ご飯 青菜の炒め物
	乳 小麦 ごま 魚介 大豆	小麦 大豆	乳 小麦 大豆	小麦 魚介 大豆	乳 小麦 大豆
[Set C] Vegetarian	ベジタリアンマンデー	沖縄風大豆ミートタコライス ご飯 / トルティーヤチップス コーンとトマト	タンドリー豆腐 ご飯 ターメリックカリフラワー	アマトリチャーナとパルメザンのパスタ スパゲティ ナスのロースト	ファラフェルバーガーとザジキソース フライドポテト 地中海風グリル野菜
	小麦 大豆	乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆
Salad	サラダバー (SECONDARY) 季節野菜のミックスサラダ (PRIMARY)				
Soup	野菜コンソメスープ	わかめの味噌汁	きのこのクリームスープ	チキンコンソメスープ*	ミネストローネ
Dessert	バニラヨーグルト	シナモンロースト洋梨	バナナケーキ	マンゴーヨーグルト	桃のシロップ漬け

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用しません。

バゲットは毎日お召し上がりいただけます。

豚肉を使用していないメインディッシュも常時用意しております。

材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります。

メニューは本社管理栄養士監修のもと作成されております。

＊ベジタリアンメニューもご利用いただけます。キッチンスタッフへお声掛けください。

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

Novembre 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	16	17	18	19	20
[Set A] Western	Vegetable & Soy Meat Lasagna Garlic Bread Steamed Broccoli	Baked French Onion Chicken w. Cheese White Rice Sauteed Broccoli	Mediterranean Lamb Stew w. Lentils White Rice Stewed Carrots	American Style Fried Chicken w. Gravy Roasted Potato Wedges Coleslaw	Chicken Döner w. Tzatziki Pita Bread Kebab Raw Salad
	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY
[Set B] Asian	Japanese Tofu Curry White Rice Roasted Butter Corn	Taiwanese Fried Fish Bites White Rice Stir Fried Leeks	Teriyaki Beef & Pork Hamburg (Alt: Chicken - Annexe only) White Rice Salted Edamame	Crispy Sticky Mongolian Beef White Rice Stir Fried Vegetables	Stir Fried Pork Yakisoba Sauteed Carrot & Cabbage
	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY
[Set C] Vegetarian	Vegetarian Mondays	Taiwanese Tea Braised Eggs White Rice Stir Fried Leeks	Teriyaki Tofu Hamburg White Rice Salted Edamame	Corn Fritters White Rice Coleslaw	Falafels w. Tzatziki Pita Bread Kebab Raw Salad
		EGG WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY
Salad	SALAD BAR (SECONDARY) SEASONAL MIX SALAD (PRIMARY)				
Soup	Corn Soup	Beef Consommé*	Wakame Miso Soup	Chicken Consommé*	Creamy Pea Soup
Dessert	Vanilla Yogurt	Lemon Cake	Roasted Maple Pears	Strawberry Short Cake	Orange Wedges

Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.
Freshly Baked Baguette is Always Available
Non-Pork Main Dish is always available
Menu may change depending on ingredient availability

Every Menu is checked by a Cezars Kitchen head dietitian
*** Vegetarian Menus are Always Available. Please ask our cafeteria staffs.**

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	16	17	18	19	20
[Set A] Western	野菜と大豆ミートのラザニア ガーリックパン ブロッコリーの温野菜	フレンチオニオンチキンのチーズ焼き ご飯 ブロッコリーのソテー	地中海風レンズ豆とラム肉のシチュー ご飯 人参の煮込み	アメリカンフライチキンとグレイビーソース ローストポテト コールスロー	チキンドネルとザジキソース ピタパン ケバブサラダ
	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆
[Set B] Asian	豆腐カレー ご飯 ローストバターコーン	台湾風ひとくちフィッシュフライ ご飯 ネギの炒め物	照り焼きビーフとポークハンバーグ (Alt: チキン - Annexe only) ご飯 塩ゆで枝豆	スパイシークリスピーモンゴリアンビーフ ご飯 野菜炒め	豚肉の炒め物 焼きそば 人参とキャベツのソテー
	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 ごま 大豆
[Set C] Vegetarian	ベジタリアンマンデー	台湾風味付けゆで卵（茶葉蛋） ご飯 ネギの炒め物	照り焼き豆腐ハンバーグ ご飯 塩ゆで枝豆	コーンフリッター ご飯 コールスロー	ファラフェルとザジキソース ピタパン ケバブサラダ
	卵 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	
Salad	サラダバー (SECONDARY) 季節野菜のミックスサラダ (PRIMARY)				
Soup	コーンスープ	ビーフコンソメスープ*	わかめの味噌汁	チキンコンソメスープ*	グリンピースクリームスープ
Dessert	バニラヨーグルト	レモンケーキ	メイプルロースト洋梨	ストロベリーショートケーキ	オレンジ

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用しません。

バゲットは毎日お召し上がりいただけます。

豚肉を使用していないメインディッシュも常時用意しております。

材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります。

メニューは本社管理栄養士監修のもと作成されております。

＊ベジタリアンメニューもご利用いただけます。キッチンスタッフへお声掛けください。

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	23	24	25	Thankgiving 26	27
[Set A] Western	SCHOOL HOLIDAY	Chicken Cassoulet w. Bacon & Sausage (Alt: Chicken - Annexe only) White Rice Stewed Carrots & White Beans	Fish Meuniere Dill Boiled Potato Garlic Green Beans	Roasted Pork Sausages w. Jus (Alt: Chicken - Annexe only) Creamy Mashed Potato Caramelized Onions	Slow Cooked Lamb Ragu Shell Pasta / Garlic Bread Grilled Zucchini
		EGG DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY	EGG DAIRY WHEAT SOY
[Set B] Asian	SCHOOL HOLIDAY	Korean Steamed Fish w. Fried Egg White Rice Roasted Broccoli	Beef Gyudon w. Pickled Ginger White Rice Edamame	Chinese Crispy Pork Belly Fried Rice Stir Fry Greens	Thai Red Chicken Curry White Rice Thai Cucumber Salad
		EGG DAIRY WHEAT SOY	WHEAT SOY	WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY
[Set C] Vegetarian	SCHOOL HOLIDAY	White Bean Cassoulet White Rice Stewed Carrots & Mushrooms	Japanese Oden Tofu & Eggs White Rice Daikon & Shiitake	Mushroom Patties w. Gravy Creamy Mashed Potato Caramelized Onions	Thai Red Soy Curry White Rice Thai Cucumber Salad
		DAIRY WHEAT SOY	EGG WHEAT SHELLFISH SOY	DAIRY WHEAT SOY	DAIRY WHEAT SOY
Salad	SALAD BAR (SECONDARY) SEASONAL MIX SALAD (PRIMARY)				
Soup		French Onion Soup	Wakame Miso Soup	Beef Consommé*	Tom Kha Gai Soup*
Dessert		Chocolate Cake	Fruit Jelly	Apple Crumble	Mango Rice Pudding

Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.
Freshly Baked Baguette is Always Available
Non-Pork Main Dish is always available
Menu may change depending on ingredient availability

Every Menu is checked by a Cezars Kitchen head dietitian
*** Vegetarian Menus are Always Available. Please ask our cafeteria staffs.**

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	23	24	25	サンクスギビング 26	27
[Set A] Western	SCHOOL HOLIDAY	ベーコンとソーセージ入りチキンカスレ (Alt: チキン - Annexe only) ご飯 人参と白インゲンの煮込み	魚のムニエル 茹でディルポテト いんげんのガーリックソテー	ローストポークソーセージとソース (Alt: チキン - Annexe only) クリームマッシュポテト 玉ねぎのキャラメリゼ	ラム肉のラグー シェルパスタ / ガーリックパン ズッキーニのグリル
		卵 乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆
[Set B] Asian	SCHOOL HOLIDAY	韓国風蒸し魚と目玉焼き添え ご飯 ブロッコリーのロースト	牛丼と生姜の漬物 ご飯 枝豆	豚ばらの中華風 チャーハン 青菜の炒め物	タイ風レッドチキンカレー ご飯 タイ風きゅうりのサラダ
		卵 乳 小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	乳 小麦 大豆
[Set C] Vegetarian	SCHOOL HOLIDAY	白インゲンのカスレ ご飯 人参ときのこの煮込み	豆腐と卵のおでん ご飯 大根としいたけ	きのこパティとグレービーソース クリームマッシュポテト 玉ねぎのキャラメリゼ	タイ風レッド大豆カレー ご飯 タイ風きゅうりのサラダ
		乳 小麦 大豆	卵 小麦 魚介 大豆	乳 小麦 大豆	乳 小麦 大豆
Salad	サラダバー (SECONDARY) 季節野菜のミックスサラダ (PRIMARY)				
Soup		フレンチオニオンスープ	わかめの味噌汁	ビーフコンソメスープ*	鶏肉入りココナッツスープ（トムカーガイ）*
Dessert		チョコレートケーキ	フルーツゼリー	アップルクランブル	マンゴーライスプリン

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用しません。

バゲットは毎日お召し上がりいただけます。

豚肉を使用していないメインディッシュも常時用意しております。

材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります。

メニューは本社管理栄養士監修のもと作成されております。

＊ベジタリアンメニューもご利用いただけます。キッチンスタッフへお声掛けください。

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

November 2026 Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	30				
[Set A] Western	Creamy Basil Pesto Pasta Bake Shell Pasta / Garlic Bread Garden Peas				
	DAIRY WHEAT SOY				
[Set B] Asian	Indian Bhuna Chana Masala Curry White Rice Turmeric Cauliflower & Peas				
	DAIRY WHEAT SOY				
[Set C] Vegetarian	VEGETARIAN MONDAYS				
Salad	SALAD BAR (SECONDARY) SEASONAL MIX SALAD (PRIMARY)				
Soup	Creamy Broccoli Soup				
Dessert	Orange Wedges				

Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.
Freshly Baked Baguette is Always Available
Non-Pork Main Dish is always available
Menu may change depending on ingredient availability

Every Menu is checked by a Cezars Kitchen head dietitian
＊Vegetarian Menus are Always Available. Please ask our cafeteria staffs.

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS

October 2026

Lunch Menu

東京国際フランス学園
lycée français international de Tokyo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Date	30				
[Set A] Western	バジルとジェノベーゼのクリームパスタ シェルパスタ / ガーリックパン グリンピース				
	乳 小麦 大豆				
[Set B] Asian	インド風ブナ・チャナマサラカレー ご飯 ターメリックカリフラワーとグリンピース				
	乳 小麦 大豆				
[Set C] Vegetarian	ベジタリアンマンデー				
Salad	サラダバー (SECONDARY) 季節野菜のミックスサラダ (PRIMARY)				
Soup	ブロッコリークリームスープ				
Dessert	オレンジ				

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用しません。

バゲットは毎日お召し上がりいただけます。

豚肉を使用していないメインディッシュも常時用意しております。

材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります。

メニューは本社管理栄養士監修のもと作成されております。

＊ベジタリアンメニューもご利用いただけます。キッチンスタッフへお声掛けください。

CEZARS™ KITCHEN

MAIN 1F + ANNEXE | VEGETARIAN | 2ND CHOICE 2F MS + HS | SALAD BAR 2F MS + HS