



気持ちの良い秋空が広がる季節となりました。秋は「実りの秋」とも呼ばれ、新米やさつまいも、きのこ、りんごなど、おいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。自然の恵みに感謝しながら、季節の味覚を楽しみましょう。

食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

毎月の献立表をご確認いただき、お子様が召し上がれないメニューがある場合は、必ず学校オフィスまでご連絡ください。対応としては、ご家庭から代替の食材をお持ちいただくか、献立の中で該当する一品を除いて配膳する形で対応しております。

saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778

For Families of Students with Food Allergies

Please review the monthly menu, and if there are any items your child cannot eat, be sure to contact the school office. We can accommodate by either having you provide a substitute from home or by serving the meal with the specific item omitted. saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778

給食の取り置き・持ち帰りについてのご案内

衛生管理の都合上、給食の取り置きおよび学校からの持ち帰りはご遠慮いただいております。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

Notice Regarding School Lunch Storage and Take-Home

Due to hygiene and safety regulations, we are unable to hold or allow school lunches to be taken home. We appreciate your understanding.

献立 Menu		おもな食品と体内ではたらしき		
10月		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	チキン餃子 ゆかりごはん 和風ミックスサラダ バナナ Chicken Gyoza Rice with Yukari Furikake Mix Salad Banana	鶏ひき肉 Ground chicken	ごはん 小麦（餃子の皮） 和風ドレッシング（酢 しょうゆ 砂糖） Rice Wheat (Gyoza Wrapper, Sauce) Dressing (Sugar Vinegar, Soy Sauce)	キャベツ、ネギ、にんにく、しょうが（餃子） ゆかり レタス、きゅうり、トマト バナナ Cabbage, Green Onion, Garlic, Ginger(Gyoza) Yukari furikake Lettuce, Cucumber, Tomamo Banana
10	ミートソースパスタ ほうれん草とコーンのサラダ（フレンチドレッシング） オレンジスライス Meat Sauce Pasta Spinach and corn salad Orange Slice	牛ひき肉 パルメザンチーズ★（乳製品） Ground Beef, Parmesan Cheese ★(Milk Products)	小麦（ケチャップ、パスタ、ウスターソース） フレンチドレッシング（お酢、はちみつ、サラダ油） Wheat(Ketchup, Pasta, Worchester sauce) French Dresshing (Vinegar, Honey, Salad Oil)	マリナラソース、たまねぎ ほうれん草、コーン オレンジ Marinara Sauce, Onion, Spinach, Corn Oranges
17	からあげ★ ひじきごはん スプリングミックスサラダ（中華ドレッシング） ぶどう Chicken Karaage★ Rice with Hijiki Seaweed Spring Mix Salad with Sesame oil dressing Grape Medley	鶏肉 乳製品・卵★（からあげ） 油揚げ Chicken Meat, Dairy・Egg★(Karaage), Fried Tofu	小麦粉（からあげ） ごはん、醤油、砂糖、だし(かつお) サラダ油 中華ドレッシング（ごま油、醤油、砂糖） Flour (Karaage) Rice ,Soy Sauce , Sugar, Japanese Soup Stock (Bonito) Salad Oil ,Sesame Dressiong(Sesame Oil, Soy Sauce, Sugar)	ひじき、にんじん、スプリングサラダ ミックス、ぶどう Hijiki Seaweed, Carrot, Spring Salad Mix, Grapes
24	カレーライス ブロッコリーソテー りんご かぼちゃ味クッキー★（卵、ミルク、ココナッツ混入の可能性あり） Curru with Rice Sauteed Broccoli Apple Slice Pumpkin Cookies★(may contain egg, milk, coconuts)	牛ひき肉 クッキー★（卵、ミルク、ココナッツ混入の可能性あり） Ground beef Cookies★(May contain egg, milk, coconuts)	小麦（カレールー、クッキー） 各種油、ケーンシュガー、ごはん、じゃがいも Wheat(Curry Roux, Cookies) , Variety of oil, Cane Sugar Rice, Potato	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ガーリックソルト、りんご、かぼちゃピューレ、かぼちゃパウダー Onion, Carrots, Broccoli, Garlic Salt, Apples, Pumpkin Puree, Pumpkin Powder
31	No School お休み			

★Allergen specifyingredients: egg, peanuts, milk (including dairyproducts), sesame