

新しい
食生活
システム

東大生協

ミールパスの

ご案内



ミールパスはかしこく・おいしい『食事の定期券』

**栄養バランスのよい
食生活をサポート**

お財布の中身を気にせず
バランスのよい食事を
とることができます。

**キャンパス内の
生協店舗で利用可能**

食堂が利用できない場合も
生協購買などで
ご利用いただけます。

**万一のときも
安心**

残高充当制度なので
次の年に引き継ぐことが
できます。



食堂のメニューカードに栄養情報を表示しているので、メイン・小鉢・汁物などをバランスよく摂取できます！

※組合員はどなたでもご利用いただけます。

ミールパスとは？

食費を削らず、
安心して食事ができるための仕組みです。

事前払いで 経済的な「食専用」 定額年間定期券

1年間の食費をまとめてお支払いしているので、手持ちのお金を気にせず食事ができます。会計に必要なものは、「大学生協アプリ」が入ったスマートフォンだけ。生協食堂および購買の食品・飲料を1日の上限金額分、ご利用できます。一人暮らしの方はもちろん、ご自宅から通学されてる方にもおすすめです。

※1日上限金額を超えた場合は、「ベースマネー」や現金でお支払いいただけます。

また、年間を通して使い切れなかった分は、次年度のミールパスに充当するかまたは「ベースマネー」にお戻しするので安心です。(別途手数料をいただきます。)

東大生の 「食」を支える 必須ツール

バランスのよい食事をとることができる食堂メニューはもちろん、キャンパス内にある購買でもご利用いただけます。

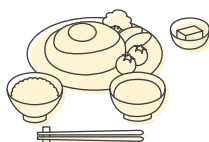
また、「大学生協アプリ(公式)」上で本人・保護者が利用履歴や栄養価表示を閲覧できるので、毎日きちんと食べる習慣を身につけることができます。

※購買のご利用はお弁当・おにぎり・パン・飲料など飲食物が対象となります。

(お菓子・オリジナルグッズなど一部商品はご利用いただけません。)

ミールパスのおすすめPOINT

POINT 01



ちゃんと
食べる習慣を
身につける

バランスのとれた食事ができる！

生協食堂・食品を取り扱っている購買で、利用可能期間の平日営業時間内であればご利用いただけるので、大学にいる間の食生活を保証します！

POINT 02



お金がなくて
困った！が
ありません

食費をあらかじめ確保しておける！

あらかじめお支払いいただいているので、手持ちのお金がないで困った！がありません。1日何回でも上限まで使用できるため、食費を削らずバランスよく利用できます。

POINT 03



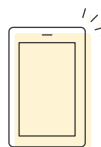
残高充当制度
があるので、
安心

万一あっても充当できる！

残高充当制度があるので次年度のミールパスのお支払いに充当できます。ミール残高がある場合は、ミール残高から手数料1,100円を引いた額を翌年のミールパス購入時に差し引きます。

ミールパス購入金額 - 実際の年間利用額 = ミール残高

POINT 04



スマホやPCで
確認できる
から安心

食事履歴が確認できるので 栄養バランスのよい食事ができます！

スマホやPCから食事の履歴や栄養価も確認できるのでバランスを考えてメニューを選べます。また、家族組合員となっている保護者のアプリからも履歴が確認できます。

東大生のリアルな食生活事情

バランスよく
毎食食べることは
意外に大変！

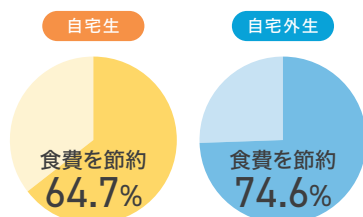
アンケートの結果から見てきた、東大生のリアルな「食生活」。

学生生活の中で、食費を削って、他の支出の費用にあてたい東大生が多くいることがわかりました。

ミールパスは年間の食費を先に確保するため、欠食の心配がありません。(第60回学生生活実態調査より)

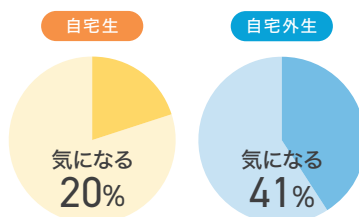
食費を削りたい

支出の中で節約したい項目で
食費を選ぶ学生が多いです。



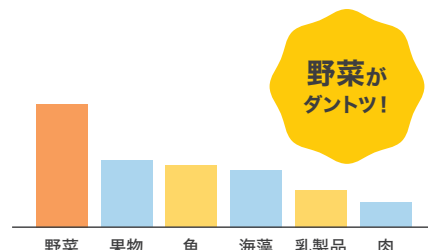
栄養が気になる

栄養バランスを気にされています。



摂取が少ないと思う食品

野菜や果物の摂取が少ないと思う学生が多いです。



野菜が
ダントツ！

ミールパスのメリットはこれ！！

規則正しく食べる 健康的な食習慣へ

ミールパスを利用すると財布の中身を気にせず食事ができるので偏食や食事抜きなどの栄養不足を防ぎます。生協食堂は野菜を使った小鉢やサラダも豊富なので、より栄養バランスのよい食事を意識するようになります。

学食マネーとは異なるシステム

ミールパスの活用で食生活が変わります！

主食・主菜・副菜の バランスがよくなる！

お財布の中身を気にすることなく、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれたメニューを選ぶことができます！

毎日しっかり食べる ようになる！

1日の上限金額まで食事をとることができるので、食事のための費用を他に回したり、削ることがありません！

都度チャージを しなくてもOK！

1年間の食費を事前にまとめてお支払いしているので、なくなったらチャージするということがありません！

食堂・購買で
健康的な食習慣が
身につく！



次年度に充当できる ミールパス残高充当制度

あまったら
どうなるの？

使わなかった
ミールパスは

残高充当制度

翌年のミールパス購入に充てることができます。

お戻し

「ベースマネー」にお戻しします。
大学を離れられる場合は返金となります。

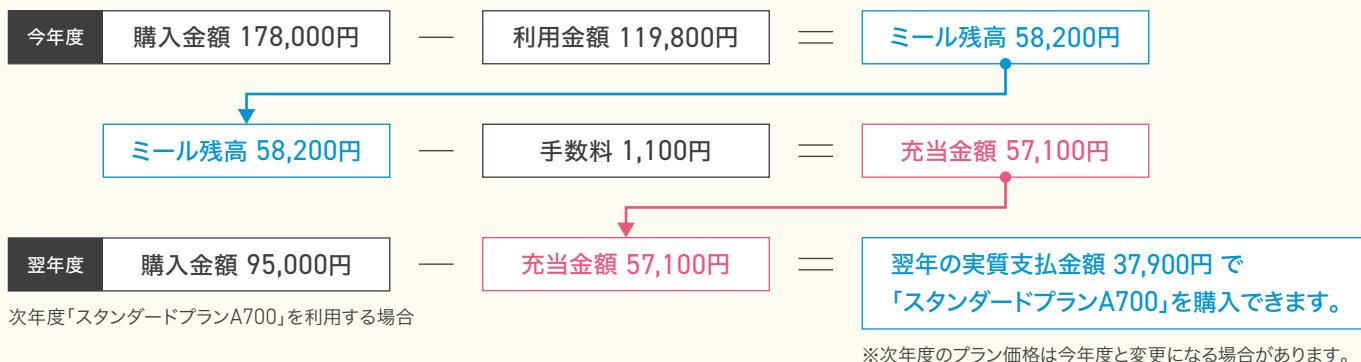
POINT
01

ミールパス残高充当制度

※2026年度への継続のお申込みが必要です。

ミールパスは便利だけど、学事や登校状況などの理由で「使いきれなかった」という方に安心していただくために
使いきれなかった金額(ミール残高)を次年度のミールパス購入に充てることができます。

<充当の一例> ※2025年度「スタンダードプランB1400」で119,800円分ミールパスを利用した場合

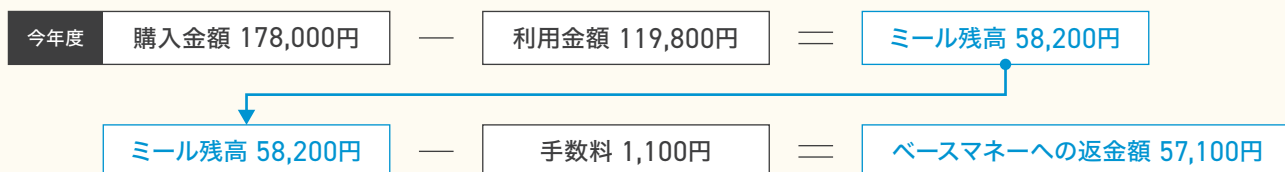


POINT
02

ミール残高返金について

継続しない場合は返金いたします。ミールパスを更新しない方も、使いきれなかった残高を生協電子マネーに
返金、大学を離れられる場合は振込にて返金いたします。(それぞれ手数料がかかります)

<返金の一例> ※2025年度「スタンダードプランB1400」で119,800円分ミールパスを利用した場合



ミールパス期間中の解約および返金

中途解約の場合は、ミールパス残高から、ミールパス代金を当初利用可能であった月の数で除して算出された1カ月あたりの代金に相当する額を違約金として差し引いた金額を返金するものとする。ただし、ミールパス残高が違約金の額に満たない場合、違約金及び返金はないものとする。返金は原則として大学生協電子マネーで行い、その際に発生する手数料がある場合は組合員が負担する。

<ミール細則>



毎日の食事履歴を確認できるので、 栄養バランスのよい食事ができます！

大学生協 アプリ から確認

学生も保護者もweb上で利用履歴、栄養バランスを確認できます。
食事を摂っているか、不足しがちな栄養も把握ができ、
学生本人も保護者も安心のシステムです。



保護者の方が学生の利用履歴を確認する方法



ミールパスのプランは4つ！

自分にあったプランを選択しましょう！

／ バランスのよい食事が毎日とれる！自宅生、自宅外生のニーズに応じたプラン ／

スタンダードプラン

駒場キャンパスを中心にご利用される方向けのプランです。
※主に土日、8月、9月、2月、3月はご利用いただけません。

駒場
キャンパス
おすすめ！

スタンダードプラン

A700

1日 700円（税込）まで何度でも利用可

年間159日 授業実施日の月～金

15%
OFF

合計最高利用額 111,300円

支払年額 **95,000円**（税込）

スタンダードプラン

B1400

1日 1,400円（税込）まで何度でも利用可

年間159日 授業実施日の月～金

20%
OFF

合計最高利用額 222,600円

支払年額 **178,000円**（税込）

ワイドプラン

本郷キャンパスを中心にご利用される方向けのプランです。
※主に土日、3月はご利用いただけません。

ワイドプラン

A700

1日 700円（税込）まで何度でも利用可

年間173日 授業実施日の月～金

15%
OFF

合計最高利用額 121,100円

支払年額 **102,900円**（税込）

ワイドプラン

B1400

1日 1,400円（税込）まで何度でも利用可

年間173日 授業実施日の月～金

20%
OFF

合計最高利用額 242,200円

支払年額 **193,700円**（税込）

本郷
キャンパス
おすすめ！

★ご利用いただける日付はP9のカレンダーをご参照ください。

★どちらのプランをお申し込みいただいても、生協電子マネーをご利用いただける各キャンパスの生協店舗でお使いいただけます。

実際に利用した学生の1日

1日に何度も利用できるミールパス。それぞれのプランを体験したモニター学生の1日をご紹介します！

価格は2025年3月時点

1日1食
ミールパスを
利用して
みました！

スタンダードプランA700



男子自宅生
文科三類2年
Mさん

ミールパスがない時は小鉢を付けても一つしか付けていなかったけれども、もう一品小鉢を付けられるケースが多くなりました。
700円まで食べられると決まっていると、それをベースに毎回メニューを考えることができ、野菜とそれ以外の小鉢を付けるなどの選択肢も増えて非常に良かったです。

ミールパスを利用して食べたものはコレ！



朝 パン、野菜ジュース、ヨーグルト



昼 バナナカレー、オクラ、ナスのナムル



夜 ご飯、味噌汁、豚の味噌漬け、小松菜の煮浸し、納豆

食堂で利用 組価693円

ミールパスを利用して食べたものはコレ！



朝 パン、ヨーグルト



昼 旨辛豆腐、いわしの生姜煮、豚汁

食堂で利用 組価506円



夜 ご飯、餃子、ブロッコリーのチーズ焼き

私は好きなメニューをリピートしがちなのですが、ミールパスがあると栄養バランスを考えて一品追加したり、小腹が空いたら友人と購買で食べ物を買ったりしました。いつも同じメニューを選びがちなので、今まで食べたことがないメニューを選ぶきっかけにもなり、食事全体の栄養バランスを気にできるようになりました。



女子自宅外生
文科二類1年
Yさん

価格は2025年3月時点

1日2食
ミールパスを
利用して
みました！

ワイドプランB1400



男子自宅外生
理科二類2年
Tさん

通常はメインの食事(定食・麺・丼など)だけで満足してしまい、わざわざ小鉢に手を伸ばすことはなかったが、ミールパスがあると700円を使い切ろうと思うため+αの小鉢をつけるようになりました。一人暮らしでは普段あまり摂取しないような野菜や豆腐などの栄養を摂ることができ、よりバランスの取れた食事を摂ることができました。

ミールパスを利用して食べたものはコレ！



朝 トースト、飲むヨーグルト



昼 グリルチキン、ご飯、味噌汁、オクラ卵

食堂で利用 組価695円



夜 塩ダレ唐揚げ丼、旨辛豆腐

食堂で利用 組価627円

ミールパスを利用して食べたものはコレ！



朝 菓子パン

購買で利用 組価151円



昼 鴨汁うどん、オクラの巣ごもり

食堂で利用 組価682円



夜 健康栄養士監修日替わり弁当

購買で利用 組価600円

食堂で、食べたいと思ったもの、普段不足しがちな野菜などを値段ばかり気にせずとることができて、今まで食べていた量がかなり少なかったことを認識できました。購買でも使えるので、間食や朝食のパンも買えて便利でした。購買で日替わり弁当を初めて買ったのですが、上京してから一度も食べる機会がなかったメニューが入っていて、栄養バランスも考えられているということだったので健康的な食事を摂れてよかったです。



女子自宅外生
理科一類1年
Mさん

ミールパス利用者の声

ミールパスを体験したモニター10名の感想の一部です。ぜひ、ご一読ください！

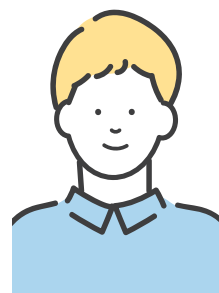
自宅生
理科一類1年
Nさん



お金を節約したいという気持ちと、昼食にかかる時間を短縮したいという気持ちから、オムライスやラーメンなどの単品を食べることが多かったのですが、ミールパス使用時は単品にもう1品を追加したりしました。また、使いきれなかった分を購買で間食・飲料を買うのに利用したりし、食の幅、選択肢が広がった感覚がありました。使わないと勿体無いという心理もあり、昼食をちゃんと食べよう、学食を利用しようと思えました。また、利用に際して不便に感じた部分は特になく、700円を超える利用もスムーズに決済できました。

モニター学生として ミールパスを利用してみて

自宅外生
理科一類1年
Oさん



ミールパス未使用時は、学食で食事するときや購買で軽食を購入するときに、出費を気にして値段を主な軸として買うものを選んでいました。ミールパスを使用することで、定額ということもあり栄養バランスを考えながら食事を選ぶようになりました。栄養バランスを考慮し食事を摂る機会が多くなり、食生活の質が向上したと思います。定額なので、出費の心配をせず食事を選べるのは良く、お金がない学生はまず食費を抑えようとしてしまうが、定額なら食費を削ろうにも削れないので、学生の健康が促進されるので親御さんが安心だと思います。そして購買でも使えるというのが大きく、購買なら飲料や軽食にも使えるので、非常に便利でした。

もう1品を食べるようになって、発見しました！ おすすめの小鉢をご紹介します！



温玉と
オクラの
相性が◎

オクラの巣ごもり
組価 165円



胡麻の
香ばしさと甘みが
おいしい！

ほうれん草の胡麻和え
組価 77円



ヘルシーな
食材が
うれしい！

旨辛豆腐
組価 154円



高タンパク質で
青のりの香りが
そその1品！

竹輪の磯辺揚げ
組価 77円



鉄分、ビタミンA、
葉酸が豊富で
健康的！

薩摩ハーブ鶏のレバー煮
組価 99円



色々な食材が
入っていて
おいしい！

おからの彩りサラダ
組価 77円

まだ食べた
ことがない方は、
ぜひ食べて
みてください！

2025年度ミールパス利用可能日

※学事又はやむ負えない事情で利用可能日が変更になった場合は都度お知らせいたします。

利用開始日

スタンダードプラン

4/7

ワイドプラン

6/2

■・・・スタンダードプラン・ワイドプラン利用可能日

■・・・スタンダードプランのみ利用可能日

■・・・ワイドプランのみ利用可能日

※メトロ食堂・・・8月、9月、2月、3月が閉店となります。

※第二食堂・・・8月、9月が閉店となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

よくある質問

Q&A

Q. 生協の組合員でなければ利用できないの？

A. はい、生協加入されている方が利用できます。
生協加入手続きもあわせてお願いします。

Q. ミールパスは1日の範囲内であれば、何回使っても良いですか？

A. 1日の利用上限金額内でしたら何回でもお使いいただけます。上限金額を超えた分は「ベースマネー」⇒「現金」の順でお支払いいただけます。レジ混雑緩和のためにも「ベースマネー」に一定額のチャージをお願いいたします。

Q. 使いきれなかった1日の利用限度額は繰り越せますか？

A. 繰り越してできません。
繰り越せない仕組みだからこそ、毎日食べることが習慣になります。利用履歴を確認しながら食べる習慣をつけましょう。保護者の方も利用履歴をご覧ください。

Q. 使いきれなかった分を友人に使わせてあげてもいいですか？

A. ミールパスは本人利用限定です。
ミールパスは本人以外利用できません。他人へ貸したり、他人の分の購入は禁止させていただいております。禁止行為が判明した際は、利用停止措置をとらせていただく場合があります。

Q. 大学に通う日数がわからないので元が取れるか心配です

A. お支払い金額より利用金額が少ない場合は、残高充当制度があるので安心です。ミール残高分を翌年のミールパス購入時に差し引きます。またはベースマネーへの返金をいたします。
※別途手数料がかかります。

Q. 生協のどの商品でも利用できるの？

A. 生協食堂、購買部でご利用いただけます。（一部商品を除く）
生協手作り弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、パン、飲み物等もご購入いただけます。

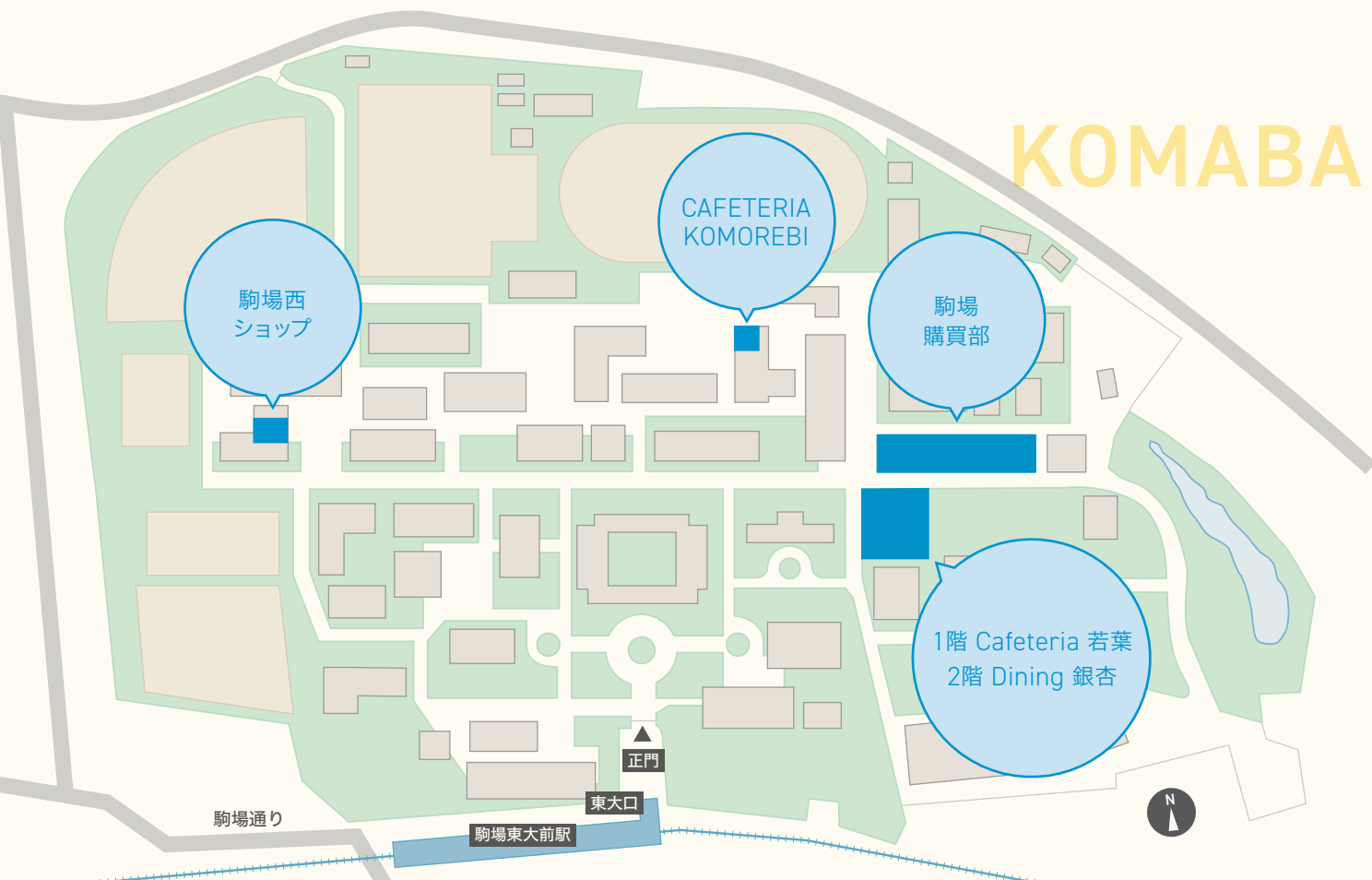
Q. ミールパスはいつでも申し込みますか？

A. いつでもお申し込みいただけます。専用サイトからお申し込みください。
お支払い完了後、3～5営業日後にアプリに反映しご利用いただいています。

駒場

本郷

ミールパスが使える



駒場キャンパス

営業時間は変更となる場合があります。東大生協のホームページをご参照ください。
※ミールパス対象日はP9をご参照ください。

1階 Cafeteria 若葉

昼 晩



営業時間
平日 10:00-20:30 土曜 11:00-14:00

2階 Dining 銀杏

昼



営業時間
平日 11:00-14:00

駒場購買部

朝 昼 晩



営業時間
平日 8:15-20:00 土曜 11:00-14:00

CAFETERIA KOMOREBI

昼 晩



営業時間
平日 10:00-17:00

駒場西ショップ

朝 昼 晩



営業時間
基本: 24時間 ※計画停電などで閉店あり

各食堂の情報は
「CoMenu+」でも
ご覧になれます

CoMenu
コメニュー

「CoMenu+」で
各食堂の営業時間や
その他メニューを
チェックしよう!



店舗紹介



HONGO

本郷キャンパス

第二購買部

昼 晩



営業時間
平日 10:00-19:00 土曜 11:00-16:00

中央食堂

昼 晩



営業時間
平日 11:00-21:00 土日祝 11:00-14:00

銀杏・メトロ食堂

昼



営業時間
平日 11:00-14:00

第二食堂

昼



営業時間
平日 11:00-14:00

購買部赤門店

昼



営業時間
平日 11:30-14:00

購買部浅野店

朝 昼 晩



営業時間
基本: 24時間 ※計画停電などで閉店あり

農学部食堂

昼



営業時間
平日 11:00-14:00

農学部購買

昼 晩



営業時間
平日 10:00-17:00



UTokyo CO-OP

ミールパス対象商品はこのマークが目印です!

ミールパスのお申し込み方法

ミール申込専用サイトからお申し込みいただけます。



お申し込みは
こちら

START

1

お申込者、ミールパスを
使用される方の情報を入力

2

4つのプランから
ご希望のプランを選択

3

ミールパス細則を確認し、
同意するにチェック

4

申込内容を確認し「次へ」

5

お支払い方法を選択し
お支払いください

5ステップで
お申し込みは
完了します!



スタンダードプランにお申し込みされる方

2025年4月7日(月)より開始されます。

2025年4月1日までにお申し込み＆お支払いまで完了いた
いた方は4月7日よりご利用いただけます。

※4月2日以降のお申し込みは反映までに平日5営業日程度
いただいています。

ワイドプランにお申し込みされる方

2025年6月2日(月)より開始されます。

2025年5月25日までにお申し込み＆お支払いまで完了いた
だいた方は6月2日よりご利用いただけます。

※5月26日以降のお申し込みは反映までに平日5営業日程度
いただいています。

【お申し込みにあたってお願いしたいこと】

- ミールパスは東大生協の組合員の方がご利用できます。生協への加入手続きをまずお願いします。
- お申し込みの前に、「大学生協アプリ」のインストールおよび生協電子マネー登録をお済ませください。
- ご入金確認から、ご利用できるまで平日5営業日程度いただきます。
- 2026年3月にご卒業予定の方につきましては、ベースマネーへの返還ができかねますので、ご了承の上お申し込みください。

ミールパスに関するお問い合わせ先

組合員センター
TEL:03-3814-1543 平日:10:00-17:00

駒場生協事務室
TEL:03-3469-9050 平日:10:00-17:00

問い合わせフォーム
<https://www.utcoop.or.jp/about/contact/>

