

学食で

／ おいしく、楽しく、健康的に。／

UNIV.
CO-OP

1人暮らしも実家暮らしも

ミールシステム

横浜国立大学生協



MEAL SYSTEM

01

食生活をサポート

大学生の食生活は横浜国立大学生協におまかせください。

食の自立をサポート



自立した食生活のために必要なこと

1 知る 2 考える 3 行う

どんな食事が「栄養バ
ランスの取れた食事」な
のが分かっていること。

必要な栄養バランスを
知り、自分でチェックで
きること。

「知る」「考える」に応じ
て適切な食事を選んだ
り、調理したりできるこ
と。

メニュー情報の提供

Grilled chicken with grated Japanese radish sauce (with shredded cabbage)

チキンおろしだれ

CHIKIN OROSHIDARE



組価
¥330
(本体価格¥300)(税額¥30)

エネルギー
237kcal
タンパク質
20.8g
脂質
13.5g
炭水化物
8.4g
食塩相当量
1.8g
カルシウム
27mg
野菜量
42g

食料中のアレルギー
物質

アレルギー
物質を
マークで表示
しています

バランスよくメニューを選ぶために
必要な栄養価を表示しています

	1日の目安摂取量
エネルギー量	男性 2600kcal / 女性 1950kcal
タンパク質	男性 85g / 女性 63g
脂質	男性 81g / 女性 61g
炭水化物	男性 384g / 女性 288g
食塩相当量	男性 7.5g 未満 / 女性 6.5g 未満
カルシウム	男性 800mg / 女性 650mg
野菜量	男性・女性 350g

※夕食セットは除く

大学生にとって欠かせない昼食をサポート!

- 大学生は食費を節約しがちです。
- 実際、横浜国大生にとったアンケートでは「一人暮らしを始めてから、野菜や果物の摂取が困難になっている」「食事のバランスが悪いことによる体調不良が心配」「インスタント麺などを食べ過ぎている、味の濃いものを食べ過ぎている気がする」「お金がないと食費を削る」といった食事に対する不安の声が上がっています。

／ 節約のために、食事を我慢する学生がいます ／

節約・工夫したい支出費用（2つ選択）

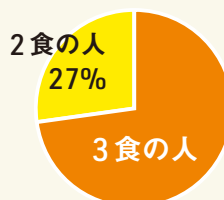
ランキング1位が…

食費 64.3%
(外食費含む)

趣味 …………… 22.3%
教養娯楽費・交際費 …… 20.1%
衣料品代 …………… 14.4%
交通費 …………… 13.9%

※第60回学生生活実態調査概要報告より

横浜国大生でも
3食食べてない方がいます!



時間が無いから、お金がないから、自炊に慣れていないから、朝は寝たいからなどの理由で、特に朝食の欠食が多いです。

※横浜国立大学生協まるごとアンケート2025より

>>> そこで「ミールシステム」<<<

- 食費を気にせずに食べられるから、小鉢や野菜が取れる!
- メニューのバリエーションも豊富です!

／ ミールシステムは横浜国大生の食を支える必須級ツール! ／



02

ミールシステムって？

大学生の食生活は横浜国立大学生協におまかせください。



ミールシステムとは大学生協が独自に開発した
「**食の年間回数券**」です！

約1年分の食費を事前に大学生協に預けていただき、
一日あたりの限度額まで何回でも食堂やショップを利用できます！

ミールシステムをおススメする理由

理由
1

毎日バランスよく食べる習慣が身につきます

食費を削らず生協食堂でバランスの良い
食事が出来ます。予め食費が確保できる
ので、毎日食べる習慣が身につきます！



↑ ●ご飯 ●豚汁 ●ハンバーグおろしソース ●オクラの巣ごもり卵

理由
2毎日の食事の確認
ができて安心

アプリで利用履歴を見ることが出来ます。ちゃんと食事
をとっているか確認できる
「安心のシステム」です。

利用履歴

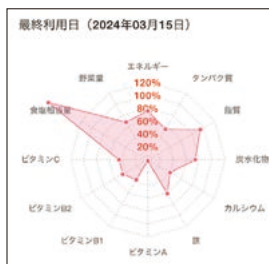
ご自身の
利用履歴が
確認できます

保護者
メニュー

学生本人の
利用履歴が
確認できます



栄養グラフ



最終利用日と前月1か月平均の2つの
栄養グラフを確認いただけます。
※夕食セットは栄養価表示がございません

利用頻度



時間帯別と1か月間の利用頻度を確認
いただけます。



勉強と同じくらい
「食事」は大事！

／ ライフスタイルに合わせて選べる ／

ミールシステム 2つのプラン

2026年



※土日祝、その他生協店舗休業期間はご利用できません。 ※大学の長期休暇中などは営業時間が変更になりますので、ホームページから各店舗の営業時間一覧などをご覧ください。

※授業日試験日は年間160日間です。授業日を除く、春休み期間、夏休み期間もご利用頂けます。

まとめ払いでお得！経済的です！

事前払いだから手持ちが無くても食事が摂れて安心

生協おすすめ！

ベストプラン

登校数が多い
新入生に
おすすめ



授業期に
毎週4回程の
利用を想定

利用できる日数

120日

1日の利用限度額

700円

販売価格

120日×700円=84,000円のところ

75,600円

10%
OFF

スタンダードプラン

在校生や
自炊が得意な方に
おすすめ



授業期に
毎週3回程の
利用を想定

利用できる日数

90日

1日の利用限度額

700円

販売価格

90日×700円=63,000円のところ

56,700円

10%
OFF

1日当たりで考えると… ➡ 630円で700円分のご飯を食べることができます!!!

利用期間終了後の未利用額は生協電子マネーに移行するので安心です。

詳しくは裏表紙の諸注意事項をご確認ください。

【ミールシステム利用上の注意点!】 1日の利用限度額までは、当日何度でもご利用いただけますが残金を繰り越して翌日に利用することはできません。残金がある場合は、なるべく購買などで使い切るようにしてください。

(例) 利用限度額が700円の場合

4月7日昼食代690円ご利用……残金10円は翌日に繰り越されず失効。この10円は利用期間終了後の未利用額には含まれません。

4月8日昼食代710円ご利用……超過分10円は大学生協アプリのベースマネーか現金でのお支払いになります。

4月9日昼食代700円ご利用……1日の上限額でのお支払い。

ご利用になられる際は、使い残しの無いよう、賢く利用しましょう!

昼食は食堂を利用して、残額は、ドリンクやパンなど、1日の利用限度額まで何回でも利用できます。

生協食堂は自分で選んで組み合わせる方式!

食堂メニュー

ご提案
1

バランスよく♪

ライス (中)
グリルチキン (おろしだれ)
インゲンの胡麻和え
茄子ナムル・みそ汁

合計 **704円** (税込)



ご提案
2

人気の丼♪

ねぎとろ丼 (中)
きんぴらごぼう
春雨サラダ (しそ風味)

合計 **715円** (税込)



ご提案
3

野菜たっぷり♪

カレーライス (中)
ポテト&コーンサラダ
オクラのお浸し
旨辛豆腐

合計 **682円** (税込)



ご提案
4

夕食は数種のセットメニュー!

ライス (大)
唐揚げ
小松菜胡麻和え&
チーズポテサラ
サラダ・みそ汁

合計 **750円** (税込)



ご提案
5

学生には大盛りも人気♪

塩ラーメン (大)
ほうれん草おひたし
揚げ餃子

合計 **682円** (税込)



ご提案
6

ボリューム重視!

ライス (中)
サバ塩焼き・玉子焼き
薩摩ハーブ鶏のレバー煮
ビビンバほうれん草
豚汁

合計 **803円** (税込)



※メニュー・価格は2025年12月現在のものです。
※2026年度よりメニューの価格改定が予定されています。

食堂以外でも

ご提案
1

手作り弁当!

鶏竜田あん弁当
お茶

合計 **668円** (税込)



ご提案
2

パンも売ってます!

横国特製あんぱん
ベーコンポテトサラダドック
野菜ジュース

合計 **665円** (税込)



Q 1日の利用限度額以上使いたいときは?

A 生協電子マネーや現金でご精算できます。

必ず生協電子マネーとセットでお申し込みください。利用上限金額以上のお支払いで生協電子マネーに残高がある場合、自動的にそちらからお支払いとなります。生協電子マネーに残高がない場合は、現金にて不足分をお支払いいただけます。



ミールシステムを利用している

先輩と保護者の声

先輩
の声

ミールシステムを利用してから野菜を摂るようになりました。

生協食堂はメニューが豊富なので、毎日利用しても飽きません。

友達と楽しく食事をするためにミールシステムがあると食堂に行きやすいです。

横浜国大の周りには店がほとんど無く、毎日食堂を利用しているので、ミールシステムがあって良かったです。

お財布を気にすることなく食事を取れるので便利です。

自分の栄養バランスを知ることができるのは密かにすごいです。

ミールシステム利用者の「リアルな声」を紹介します。

保護者
の声

利用履歴を見て、我が息子は生きています!と安心できます。

栄養のある食事を期待して申し込みました。

毎日楽しく食事をしているようで嬉しいです。

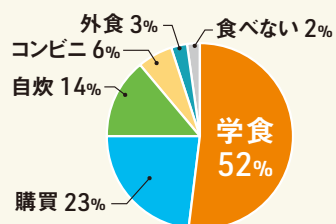
子どもとの話題（食事について）がひとつ増えました。

猛暑の中でお弁当を持ち歩くのは衛生面で心配なので助かっています。

お弁当づくりの手間が減り、他のことに時間を使えるようになりました。

多くの方が学食や購買を利用!

Q 登校する日に昼食はどこで食べることが多いですか?



※横浜国立大学生協まるごとアンケート2025より



きちんとした食事で勉強もバッチリ!

よくある質問

Q ミールシステムはどう使うの？

A ミールシステムは組合員証でもある「大学生協アプリ」と一体になっています。食堂・購買店舗の各レジにて「ミールシステムで!」とお伝え頂き、ミールのバーコードをかざすだけで決済ができます。

Q 生協のどの商品でも利用できるの？

A 食堂の食事、図書館カフェのメニュー、購買のお弁当、おにぎり、パン、飲料等に利用できます。
※お菓子類・カップ麺等は利用不可。

Q 1日何回使えますか？

A 1日の利用回数に制限はありません。1日の利用限度額までは何度でもご利用いただけます。

Q 使いきれなかった分を友人に使わせてもいいですか？

A ミールシステムは本人以外では利用できません。他人へ貸したり、他人の分の購入は禁止させて頂いております。禁止行為が判明した際は、利用停止措置を取らせて頂きます。

Q 1日の利用限度額以上使いたいときは？

A 1日の利用限度額を超過する場合は、スマートフォンの生協電子マネー機能を使って不足分を精算したり、現金でお支払いいただけます。そのため生協加入時・ミールシステム申し込み時に生協電子マネーも併せてお申し込みください。

Q 自宅生なので必要ない？

A 毎日の昼食を生協食堂で、という自宅生にもオススメです。食堂・購買店舗で利用できるので毎朝のお弁当作りは不要です！
昼食はもちろん、サークル活動やバイト前の軽食として、夕方に購買でパンやおにぎりを購入することもできます。

Q 台風などで休講の時はどうなるの？

A 台風など不可抗力な事情により閉店した場合は、ご利用いただけませんのでご了承ください。

諸注意事項

【利用期間終了後の未利用額の取り扱い】

- ミールシステムの利用期間が終了した時点でミールシステム利用累計額がミールシステム代金に満たない場合、その差額を生協電子マネーに移行します。(事務手数料2,200円)
- 払戻し金額は、ミールシステム代金から事務手数料2,200円と利用済み金額を引いた金額とします。なお、算出した金額がマイナスとなった場合の移行はありません。

【やむを得ない事情によりミールシステムを解約する場合】

- 月単位での解約が可能です。生協窓口までお申し出ください。
- 「解約申込書」をご提出ください。解約には保護者の同意が必要です。
- お申し出月の翌月から停止させていただきます。解約事務手数料4,400円。保護者様の口座に振込(手数料本人負担)。またはご本人様の生協電子マネーとして返金いたします。

【卒業生(学部生・院生)には返金はいりません。】

お申込方法

- 新入生は生協加入手続きの中でお申し込みください。出資金等とまとめてお支払い頂きます。WEB申し込みでコンビニ払いとなります。
- 在校生は申し込み方法が異なります。詳細は生協HPにてご確認ください。

詳しくは加入手続きのご案内パンフレットをご覧ください



必ず生協電子マネーとセットでお申し込みください

生協電子マネーとセットでお申し込みいただくと、1日の上限金額700円をオーバーした分が自動的に決済されます。

利用開始日

ミールシステムは授業開始日の **4月8日(水)** から利用できます！

3月末までに加入した方のミールシステムは、4/7(火)入学式までにはアプリに反映されます。

お問い合わせ先



横浜国立大学生活協同組合

TEL 045-331-5217 〒240-8501 神奈川県横浜市保土ケ谷区常盤台79-10